

RADU TEODORESCU

COMBATEREA DEMONULUI AMIEZII: AKEDIA SAU DEPRESIA CA LUCRARE DEMONICĂ

Cugir 2021

CUPRINS

Introducere

1. De unde știm că akedia sau depresia este o lucrare demonică?
2. Akedia sau depresia și posibilele ei conotații letale (sinuciderea)
3. Depresia ca plictis
4. Depresia ca deznădejde
5. Depresia ca tristețe
6. Depresia ca melancolie sau de ce melancolia poate să fie o stare demonică?

Concluzii

INTRODUCERE

Când am ales titlul acestei cărți am fost cât se poate de conștient că el nu va fi unul atractiv. De ce? Fiindcă el cuprinde referință la demoni. Totuși, citit în context ne putem da seama că de fapt avem titlul unei cărți care este interesantă și mai ales care poate să fi de folos celor care se află în stare de depresie sau deprimare. Ce este depresia credem că știe mai toată lumea. După Dicționarul explicativ¹ depresia este “stare de tristețe, asociată cu neliniște, descurajare și deprimare.” Prin urmare ceea ce putem să ne dăm seama este că în cazul depresiei avem de a face cu mai multe elemente:

- tristețe,
- neliniște,
- descurajare,
- și deprimare.

Este evident că depresia sau deprimarea cum i se mai spune este un lucru negativ care cel mai bine este caracterizată printr-o stare de tristețe care poate ajunge să fie patologică. Există tristețe patologică? Ei bine adevărul este că da. Există o stare de tristețe patologică care este manifestată prin imposibilitatea de:

- a te bucura,
- a avea momente de veselie,
- a fi bine dispus,²
- a te bucura de viață.

Citind aceste rânduri unii s-ar putea întreba: din moment ce depresia este o stare atât de nefastă de ce să mai vorbim de ea sau mai bine spus de ce ea să fie subiectul unei cărți? Am ales să facem subiectul unei cărți din depresie fiindcă ea este o boală și o molimă ce face multe ravagii în lumea noastră. Cum este posibil acest lucru? Ceea ce mai puțin știu este că sunt mai multe cazuri în care consecința finală a depresiei este sinuciderea. Sunt mai multe cazuri de persoane care încep prin a avea o mică depresie care spun ei că va trece de la sine. Ei bine ei nu i-au măsurat împotriva ei și așa că depresia se va amplifica. În cele din urmă ei își vor pierde:

- pofta de viață,
- sensul vieții,
- dorința de a continua viața

și își vor curma zilele. Ceea ce ne spune spiritualitatea creștin ortodoxă este că sunt rare cazurile de persoane care s-au sinucis dintr-o dată. Aceasta fiindcă de cele mai multe ori sinuciderea este precedată de o stare de depresie profundă.³

Este adevărat că sunt mai multe persoane care nu se confruntă cu depresia. Ei sunt unii fericiți am putea spune. Aceasta fiindcă în lumea noastră sunt destui cei care ajung să vadă că viața nu mai are nici un sens și în cele din urmă se sinucid. Omul deprimat este un om care:

- nu mai vede frumusețea soarelui,
- nu se mai bucură de susurul izvoarelor,
- nu mai admiră semeția munților,
- nu mai găsește nici un sens în viața din familia lui,
- este trist și mohorât mai tot timpul.

De ce? Fiindcă peste el parcă stă un nor întunecos care îl ferește de toate bucuriile și plăcerile nevinovate ale vieții.

Ei bine cei care au citit titlul acestei cărți pot vedea că am asimilat deprimarea (depresia) cu expresia de demon al amiezii. Ce legătură poate să fie între depresie și demonul amiezii? Pentru a clarifica această problemă trebuie să mergem multe mii de ani în urmă în istorie la Sfântul proroc și psalmist David. A fost Sfântul David unul dintre primii sfinți din istorie care a remarcat că

¹A se vedea Dicționarul explicativ.

²Radu Teodorescu, *Buna dispoziție în pneumatologia creștin ortodoxă* (Cugir, 2014).

³Citind rândurile de mai sus unii ar putea spune că ele sunt multe prea radicale. Să fie depresia atât de nocivă? Adevărul este da, depresia este un lucru extrem de nociv. Statisticile ne arată că la nivel de umanitate peste 800000 de oameni se sinucid anual. În România statisticile ne spun că anual se sinucid peste 3000 de persoane. Iată de ce trebuie să știm că există o profundă legătură dintre depresie și sinucidere. De ce? Fiindcă este nu pot să fie separate una de alta. Nu trebuie să avem nici o îndoială. O depresie care nu este tratată la timp poate foarte bine să ne ducă la sinucidere. Este un proces degenerativ care după cum putem să ne dăm seama sfârșește prost.

- starea de depresie,
- sau mai bine spus starea de lehamite de viață

nu este o simplă stare psihologică ci este o stare care este provocată de un demon (diavol). Unii consideră că numele acestui demon al depresiei sau al akediei este de Abaddon. Aici părerile sunt împărțite dar ceea ce trebuie să fim conștienți este că Sfântul David a vorbit foarte clar de un demon al tristeții. Unde a făcut el acest lucru? În Psalmul 90, 5-6: "nu te vei teme de frica de noapte, de săgeata ce zboară ziua, de lucrul ce umblă în întuneric, de molima ce bântuie într-o amiază." Când spune "molima ce bântuie între amiază" trebuie să fim conștienți că Sfântul David se referă la un demon al amiezii. De fapt acest lucru apare chiar și în unele Biblii. De exemplu în Biblia din 1914 se spune cât se poate de clar: "de întâmplare și de dracul cel de amiază zi." La fel de bine în traducerea Bibliei din 1688 avem cam aceeași expresie: "de întâmplare și de diavol de miază zi." Ce diavol poate să fie la amiază? Ei bine în lumea semitică este bine să știm că amiaza era un timp în care fie din pricina căldurii, fie din pricina oboselii omul ajungea să se simtă deprimat. El simțea ca o putere care ajungea să îi atenueze vitalitatea și pofta de viață. Este vorba de o molimă de natură spirituală.⁴

Sfântul prooroc David care a desemnat poate pentru prima dată pe demonul tristeții a trăit între 1039 și 969 înainte de Hristos. Prin urmare acum 3000 de ani. Iată că avem aici un lucru demn de luat în considerare: faptul că acum 3000 de ani a fost un sfânt care și-a dat seama că există un demon al tristeții care:

- îl asaltează pe om,
- nu îi dă pace,
- vrea să îl vadă pe om trist,
- care vrea răul omului,
- care printr-o lucrare bine pusă la punct vrea să îl ducă pe om la sinucidere.

Am fi mult prea naivi dacă am crede că sinuciderile sunt fapte fără de nici o implicație demonică. Ceea ce ne spune asceza și mistica creștin ortodoxă este că sinuciderile mai tot timpul sunt precedate de:

- tristețe,
- dezamăgire,
- melancolie,
- deprimare,
- depresie.

Cum este posibil acest lucru? Într-o lume creată de Dumnezeu Tatăl cum poate să existe acest rău al deprimării care duce la sinucidere? Pentru a o oferi un răspuns mulțumitor la această întrebare firească a mai multor creștin ortodocși și nu numai este bine să știm cum s-a născut tristețea. Ceea ce trebuie să știm este că tristețea este un lucru antecedent lumii noastre. Tristețea a fost pentru prima dată simțită de diavoli. Cum așa? Ei bine după Biblie și sfinții părinți știm că aproape o treime din îngerii lui Dumnezeu din cer s-au răzvrătit împotriva lui Dumnezeu și au vrut să îi ia locul. Cauza acestei răzvrățiri trebuie să știm că a fost mândria. Satan, unul dintre îngerii de frunte a lui Dumnezeu, a ajuns la concluzia că el este mai bun decât Dumnezeu. Probabil că el și-a făcut cunoscute ideile sale și altor îngeri dintre care mai mulți i-au susținut opiniile. Așa s-a născut un fel de:

- complot ceresc,
- puci ceresc,
- sau conspirație cerească.

Siguri de victoria lor îngerii lui satan au voit să îl detroneze pe Dumnezeu doar că restul îngerilor din cer conduși de Sfântul Arhanghel Mihail au respins atacul îngerilor rebeli și i-au scos din rai. Scoși afară din rai ei bine îngerii lui satan au devenit diavoli în frunte cu liderul lor. Cel mai probabil văzându-se înfrânți pentru toată veșnicia diavoli (foști îngeri) au început să simtă tristețe, au început să fie deprimați.⁵

⁴Gabriel Bunge, *Akedia. Plictiseala sau terapia ei după Arva Evagrie Ponticul sau sufletul în luptă cu demonul amiezii* (Sibiu, 2007 reeditare).

⁵Fiind ființe personale diavoli la fel de bine au:

- minte,
- voință
- și sentimente.

Prin urmare ei pot să simtă

- tristețe
- sau bucurie.

Ceea ce voim să arătăm în rândurile acestei cărți este că există două feluri de tristețe:

1. există o tristețe de scurtă durată care de cele mai multe ori are cauze naturale,
2. și există o tristețe de lungă durată (sau patologică) care de cele mai multe ori este indusă de demoni în om (adevărul este că poate să fie numai un singur demon).

Trebuie să fim conștienți că este o mare diferență dintre aceste două stări de tristețe. În viață ajungem uneori să fim triști din mai multe motive:

- am luat o notă mică la școală,
- vremea de afară este urâtă,
- lucrurile la un moment dat nu au ieșit cum speram,
- sau avem o problemă și simțim că nimeni nu ne înțelege.

Ei bine în asemenea cazuri trebuie să știm că nu este vorba de o lucrare demonică. Este vorba de o tristețe naturală care de cele mai multe ori trece de la sine. Al doilea tip de tristețe este o tristețe care ne ține ca legați în lanțuri. Simțim că vrem să evadăm dar nu putem. De ce? Fiindcă este ca și cineva care ne ține legați în lanțurile depresiei și nu putem ieși. Ei bine aici nu avem de a face cu o tristețe obișnuită. Avem de a face cu un demon. Este un demon pe care după cum am putut vedea Sfântul David l-a denumit la *diavolul tristeții*.⁶

Fericitul Ieronim a fost o persoană care este cunoscută la mai mulți creștini. Știm că el a trăit în secolul al IV-lea. Ceea ce știm despre Fericitul Ieronim este că el a fost un mare erudit fiind părintele care a tradus pentru prima dată Biblia în latină. Ei bine, ceea ce mai puțină lume știe despre Fericitul Ieronim este că întotdeauna când studia și scria se poziționa în așa fel să fie la umbra crucii. Într-o zi Fericitul Ieronim se afla cu un cunoscut de al său. Cunoscutul a putut să vadă că Fericitul s-a pus la studiu în umbra crucii pe care o avea în camera de studiu.

- Părinte Ieronim?
- Da ce este?
- Ce faceți?
- A te rog să mă scuzi câteva momente. Am de studiat ceva.
- Nici o problemă.
- Știam eu că mă vei înțelege.
- Da înțeleg. Dar este ceva ce nu înțeleg.
- Ce este?
- De mai multă vreme vin la tine și am putut vedea ceva ce mi se pare straniu.
- Straniu?
- Da.
- Ce anume?
- Este vorba de modul în care studiați.
- Nu înțeleg.
- Nu știi poate o faceți inconștient.
- Ce să fac?
- Am văzut că de fiecare dată când studiați sau scrieți vă poziționați să stați la umbra crucii.
- Aaa, la asta te refereai.
- Da, la asta.
- Este adevărat.
- Știam eu.
- Ei bine acum știi.
- Dar mi se pare curios ce faceți.
- Că studiez și scriu la umbra crucii?
- Da.
- Există o explicație foarte bine întemeiată pentru asta.
- Nu ați vrea să o împărtășiți și cu mine?

Este evident că diavolii când au văzut că sunt aruncați din rai în iad au devenit triști și deprimați. Aceasta fiindcă revolta lor s-a dovedit a fi un eșec veșnic. Iată că diavolii au fost unii care au cunoscut ce este tristețea și deprimarea cu mult înainte de om. De atunci ei vor să le extindă și asupra neamului omenesc.

⁶Spiridon Logothetis, *Deprimarea și tămăduirea ei în învățătura Bisericii* (București, 2016).

- Chiar vrei?
- Da părinte Ieronim.
- Crucea este pentru mine ca un pom.
- Un pom?
- Da un pom.
- Nu înțeleg?
- Nu sunt crucea și pomii făcuți din lemn?
- Ba da.
- Ei vezi diferența este că prin răstignire Iisus a sfințit lemnul crucii.
- Asta o știi.
- Crucea fiul meu este o putere spirituală mare.
- Da?
- Da. Ea este pentru mine ca un pom din care îmi dă două lucruri.
- Ce anume?
- Primul lucru este umbră.
- Și al doilea?
- Poame.
- Nu cred că înțeleg.
- Nu te grăbii îți voi explica.
- Vă ascult părinte.
- Umbra crucii este cea care mă ferește de tot răul.
- A da, acum înțeleg.
- Mă bucur.
- Și care sunt poamele crucii?
- Este crucea și poamele ei care mă întăresc în lucrarea binelui.
- Da, îmi dau seama.
- Ei bine, acum ești lămurit?
- Da părinte Ieronime.
- Mă bucur mult.

Se spune că de atunci cunoscutul Fericitului Ieronim a înțeles practica lui de a studia și a scrie la umbra crucii.⁷

Întâmplarea de mai sus credem că este cât se poate de pilduitoare și se potrivește cu tema pe care o dezbatem în această carte. De ce? Fiindcă după cum am spus demonii sunt unii care se tem de cruce. La fel de bine trebuie să știm că crucea este o un instrument de exorcizare. Ceea ce vom arăta în această carte este că atunci când suntem pur și simplu asaltați de demonul tristeții trebuie să chemăm în ajutor pe Hristos. Hristos ca exorcist nu poate să fie separat de crucea Sa.⁸

Ceea ce am voit să adresăm prin aceste rânduri este că mai nou sunt mai multe direcții în psihologie și psihiatrie care consideră că nu există nici un demon al amiezii care îl bântuie pe om ci trebuie să înțelegem sufletul uman numai în termeni:

- științifici,
- clinici,
- umani,
- pragmatici
- și materialişti.

⁷Grigorie Comșa. *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

⁸Crucea prin urmare este un instrument de exorcizare pe care trebuie să îl folosim pe care pe nu trebuie să îl evităm. În mod obișnuit demonii fug de cruce. La fel de bine și demonul tristeții fug de cruce chiar dacă nouă ni se pare că privind la cruce nu se întâmplă nimic. La un anumit nivel este bine să știm că omul care este cuprins de demonul tristeții trebuie să se auto-exorcizeze. Este vorba de un exercițiu pe care mai toată lumea îl poate face. Nu trebuie să considerăm că omul trist este un om posedat de demon. Totuși trebuie să știm că în cazul sinuciderilor din cauza tristeții avem de a face cu un anumit grad de posesie demonică. De ce? Fiindcă:

- nimeni nu vrea să moară,
- toată lumea vrea să trăiască.

Este evident că depresia și consecința ei ultimă, sinuciderea, este un lucru nefiresc și nenatural care nu îl are ca autor pe Dumnezeu ci pe demoni.

Ei bine opiniile sfinților părinți ai Bisericii Creștin Ortodoxe sunt de altă părere. Există o lume nevăzută formată din două tabere diametral opuse:

- Dumnezeu și îngerii.
- și pe de cealaltă parte diavolii.

Creștinul ortodox și toți oamenii din această lume sunt într-un anume fel prinși între aceste două tabere care destul de aprig își dispută supremația în această lume. Prin urmare această carte își dorește să sensibilizeze în special două categorii de oameni care se ocupă cu studiul sufletului uman:

- psihologii
- și psihiatrii.

Pe ei trebuie să îi facem conștienți că nu orice tip de depresie se vindecă cu medicamente sau prescripții medicale. Sunt și unele

- maladii
- sau în termenii Sfântului psalmist David, molime

care se vindcă numai prin remedii duhovnicești. Trebuie să știm că se poate vorbi de faptul că atunci când suntem asaltați de demonul tristeții trebuie să devenim proprii noștri exorciști; adică trebuie să cerem de la Dumnezeu Tatăl putere de a lupta și în cele din urmă de a ieși învingători în lupta cu acest demon cumplit al deprimării.⁹

CAPITOLUL 1

DE UNDE ȘTIM CĂ AKEDIA SAU DEPRESIA ESTE O LUCARE DEMONICĂ?

În ceea ce privește pe om ceea ce trebuie să știm este că există două extreme:

1. de a îl supra-aprecia pe om în toate privințele,
2. de a subestima pe om și de a ajunge să îl desconsiderăm pe om.

Mai ales în rândurile filosofilor au fost unii care au făcut un leit-motiv în filosofie din a defini omul. Se poate observa acest lucru foarte bine. Filosofi au fost unii care au încercat să definească omul cât mai corect. Totuși, ceea ce unii filosofi au ajuns să definească despre om, alții au ajuns să nege. Este cunoscut cazul filosofului Platon care a ajuns să definească omul așa: "omul este un animal fără pene și cu unghii." Ei bine această definiție a devenit acceptată de mai toți adepții filosofiei lui Platon din antichitate. Definiția nu a fost pe placul filosofului cinic Diogene. Pentru a arăta cât de ridicolă definiției lui Platon se spune că Diogene a luat o găină moartă pe care jupuit-o de pene. Cu găina se spune că Diogene a mers la școala adepților lui Platon unde a aruncat găina jupuită în mijlocul lor cu cuvintele:

- Iată omul lui Platon.

Ei bine este evident că scopul acestei cărți nu este de a defini omul ci mai mult de a diagnostica mai bine akedia. Am putut vedea că am folosit în această carte cuvântul de akedia ca unul similar cu depresia și tristețea. Ei bine deși sunt termeni separați ei înseamnă în mare cam același lucru.¹⁰

Prin urmare am stabilit că tristețea este un lucru mai complex și pentru aceasta sunt mai mulți termeni sinonimici care cu toții o definesc sub o formă sau alta. Lucrurile sunt simple în teorie dar complicate în practică: când o tristețe se prelungește și ajunge să ne arunce în disperare trebuie să știm că nu mai avem de a face cu o tristețe:

- naturală
- și firească

⁹Adrian Tănăsescu Vlas (trad), *Akedia. Fața duhovnicească a deprimării. Cauze și remedii* (București, 2015).

¹⁰"Akedia este relaxarea sufletului, dar o relaxare a sufletului care nu are în ea cele potrivite firii, nici nu stă cu vitejie împotriva patimilor. Căci ceea ce este hrana pentru trupul viguros, aceasta este ispita pentru sufletul viteaz" (Evagrie Ponticul, Despre cele opt gânduri ale răutății, trad. diac. Ioan I. Ică jr, Editura Deisis, Sibiu, 2006, p. 92). Totuși ceea ce este bine să știm este că în sens creștin ortodox tristețea este o un termen generic care include mai toate formele de deprimare. Akedia însă se poate spune că este o formă mai nuanțată de tristețe. Este vorba de tristețea pe care o provoacă un demon sau după cum spunea Sântul proroc David demonul amiezii. Iată de ce trebuie să avem lucrurile cât se poate de bine definite și să nu le confundăm. Tristețea este un lucru ce poate veni de la demoni însă nu trebuie să credem că toate formele de tristețe sunt de natură demonică.

ci avem de a face cu o tristețe de natură demonică. Este cu adevărat un mare pas în vindecarea cuiva dacă își dă seama că tristețea

- cronică
- și patologică

de care suferă este una demonică. Fiindcă trăim într-o lume care este cât se poate de senzorială sunt mulți care cred că a vorbi de un demon al tristeții este un fapt ficțional și care nu are nici un fel de implicație serioasă. Ei bine lucrurile nu sunt chiar așa. Trebuie să fim conștienți că după cum spunea poetul francez Beaudelaire: “cea mai mare înșelăciune a diavolului este să te faci să crezi că nu există.” În sine trebuie să știm că diavolul este fricos. El de cele mai multe ori nu se luptă deschis ci folosește intermediari și se ascunde. Totuși nu trebuie să îl subestimăm pe diavol. Când nu are de ales de multe ori el se luptă corp la corp cu sfinții lui Dumnezeu. Faptul că diavolul tristeții este unul care ajunge să îl supere pe om ne-o spune viața Sfântului Antonie cel Mare. Patericul egiptean în care este cuprinsă viața Sfântului Antonie cel Mare în câteva Apoftegme ne spune clar că Sfântul Antonie cel Mare a fost cuprins de lehamite de viață. El se retrăsese în deșert unde apa era puțină și căldura era mare. I se părea că se mișcă într-un cerc vicios din care nu este scăpare. Atunci a putut să vadă lângă el nu înger al lui Dumnezeu care cu multă liniște și tact împlotea coșuri. Îngerul i-a spus Sfântului Antonie cel Mare:

- Fă așa și te vei mântui.

Sfântul Antonie cel Mare a făcut așa și depresia și lehamitea de viață a plecat de la el.¹¹

Avem aici o întâmplare din viețile sfinților care ne arată cât se poate de clar că depresia este un lucru ce ne plasează:

- în lumea spirituală,
- între îngeri și diavoli,
- între deznădejde și speranță.

După cum am spus în rândurile de mai sus diavolii au fost primii care au simțit și au trăit sentimentul tristeții și al deprimării. Aruncați în iad pentru veșnicie ei au putut să își dea seama că nu mai au nici o scăpare. Mânia lui Dumnezeu s-a făcut pe sine cunoscută. Totuși, dacă diavolii sunt unii care au cunoscut cu mult înainte de om depresia și tristețea de ce vor ei să le propage și în oameni? În special din două motive:

1. nu poți secera decât ceea ce ai semănat, adică diavolii pot să ofere numai ceea ce sunt ei (depresie și tristețe)
2. din răutate.

Este adevărat că diavolii au fost îngeri de lumină și de bine dar acest lucru este un capitol închis din viața lor. Ei eu ajuns fiindte ale:

- răului,
- distrugerii,
- perversiunii,
- și depresiei.

Nu am greșii dacă am spune că în timp ce la noi depresia este mare ei bine la diavoli ea este de mii și milioane de ori mai mare. De ce? Fiindcă omul totuși trăind în această lume are prospectul unei posibile mântuirii în timp pe diavolii știu pentru toată veșnicia că mântuirea nu este posibilă. Chiar dacă ar fi posibilă ei nu ar vrea-o fiindcă a fi mântuit înseamnă să mergi în rai care este casa lui Dumnezeu Tatăl. Ori se știe că diavolii nu mai vor să aibă nimic de a face cu Dumnezeu.¹²

Deși depresia este:

- un mare rău
- și un blestem

al lumii noastre totuși, ea nu este un lucru care nu poate să fie depășit. Sunt mulți care vor să știe de depresie dar nu vor să știe că ea este un lucru care este:

¹¹Patericul egiptean (Alba Iulia, 1995).

¹²Din moment ce diavolii sunt fiindte ale depresiei și a tristeții este clar că ai vor face tot ceea ce pot să extindă la cât mai multă lume această tristețe și depresie de care suferă ei. În iad, locul diavolilor, depresia este veșnică. Prin urmare diavolii în prostia lor cred că extinzând depresia în lumea omului se răzbună pe Dumnezeu. Este evident că ceea ce fac ei este o răutate. Este o răutate fiindcă ei vor ca toată lumea să fie la fel de deprimată ca ei. Diavolii sunt conștienți că a răspândii depresia și tristețea este un lucru rău și o manifestare a răului. Iată de ce ei ajung să încerce toate metodele pentru a ajunge să îl arunce pe om în depresie. Aceasta fiindcă trebuie să știm că depresia este un fapt care face mult rău.

- promovat,
- extins,
- activat
- și susținut

de diavoli.

În acest context nu trebuie să fim ca struțul care atunci când vine pericolul își bagă capul în nisip fiindcă el crede că dacă nu vede pericolul ce se apropie nici pericolul nu îl va vedea pe el. Ei bine lucrurile nu sunt chiar atât de simple. Aceasta fiindcă după cum am spus cei mai mulți dintre noi nu am ajuns așa de avansați duhovnicește să vedem diavoli. Totuși, deși noi nu vedem diavoli au fost persoane care i-au văzut. Noul Testament este cât se poate de clar: în pustia Carantaniei din Israel Iisus a avut o confruntare “corp la corp” cu diavolul. Este ceea ce se cunoaște ca cele trei ispitiri ale lui Iisus. Vedem că în această confruntare cu diavolul Iisus a ieșit învingător. Iată de ce avem toate motivele să credem că în confruntarea cu diavolul depresiei prin Iisus vom ieși învingători. Aceasta fiindcă Iisus este:

- garantul,
- sprijinul,
- ajutorul,
- susținerea
- și reazimul

nostru în luptă cu diavolul deprimării.¹³

Este bine să știm că în această lume există destul de mult neprevăzut. Viața este un lucru care de multe ori ne scoate în față lucruri neplăcute și neprevăzute:

- o boală,
- un examen picat,
- un eșec în viața profesională,
- o rată a unei ocazii mult așteptate,
- o situație defavorabilă etc.

Toate aceste lucruri sunt unele care viața ni le poate scoate în față și de multe ori evident că nu vom ști:

- cum vom reacționa
- și cum ne vor afecta.

Acesta fiindcă trebuie să știm că evenimentele din viața noastră sunt unele care pot să lase în viața noastră consecințe cât se poate de neașteptate. Așa se face că unii ajung la adevărate traume:

- insomnii,
- disperare,
- sechele,
- frică de a continua viața în mod obișnuit etc.

Toate aceste lucruri sunt unele care sunt cât se poate de evidente și pe care nu trebuie să le negăm. Totuși un eșec în viață nu înseamnă că a fost o intervenție a demonului tristeții. Este adevărat că demonii se bucură de:

- nereușitele,
- eșecurile,
- ratările noastre

dar trebuie să știm că de multe ori nu ei sunt cauza. Cauzele nereușitelor și a eșecurilor noastre de cele mai multe ori sunt:

- semenii noștri,
- sau chiar noi înșine.

De multe ori suntem plini de sine și credem că nimic nu poate să ne oprească din drumul nostru. Atunci dintr-o dată vine peste noi un necaz și viața ni se schimbă la 180 de grade.¹⁴

¹³Cathleen Norris, *Acedia and me. Marriage, monks and a writer's life* (New York, 2008).

¹⁴Există și cazuri în care Dumnezeu Tatăl lasă aceste nereușite să vină asupra noastră. Sunt oameni care de exemplu sunt foarte mândri și orgolioși și care sunt cât se poate de plini de sine. Ei cred că nu li se poate întâmpla nimic rău în această viață. Ei bine Dumnezeu Tatăl lasă ca asupra lor să vină mai multe probleme pentru a îi trezi la realitate. Iată că tristețea este un lucru bun în acest sens. Aceasta fiindcă aceste persoane ajung să se deștepte și să își refacă prioritățile în viață. Iisus a fost cât se poate de exclusivist în acest sens când a spus că nimeni nu poate să își iubească familia mai mult decât pe El. Iată de ce nu greșim când spunem că:

- trebuie să ne refacem prioritățile,

Când un obstacol ne vine în viața noastră adevărul este că de multe ori se poate să intrăm într-o stare de depresie. Mulți ajung atunci să ceară ajutorul:

- terapeutului,
- psihologului,
- sau a psihiatrului.

Nu înseamnă că eșecul pe care l-a suferit și depresia în care au intrat după el sunt lucruri pe care demonul depresiei l-a creat. Iată de ce trebuie să știm că sunt multe situații în care terapeutul ne prescrie o rețetă cu mai multe antidepresive. Se cunosc mai multe medicamente anti-depresive:

- prozac,
- rhodioli,
- cebrium,
- cebraoptim,
- revidox,
- emocalm Dacia etc.

Toate aceste substanțe anti-depresie sunt unele care evident că pot să își facă efectul scontat. Iată de ce trebuie să știm că creștinismul ortodox nu are nimic împotriva tratamentelor antidepresive pe care le prescriu medicii. Aceasta fiindcă după cum am spus sunt depresii care au o cauză pur umană și naturală. Aceste depresii sunt subiectul la mai multe cărți de medicină care evident pot să fie consultate de cei care sunt în cauză.¹⁵

Se spune că la un preot a venit o doamnă din înalte societate. Plângea și vărsa multe lacrimi.

- Doamne ajută fiică.
- Doamne ajută părinte.
- S-a întâmplat ceva fiica mea?
- Vai părinte cum să nu.
- Ce este fiindcă?
- Vai părinte nu mai știu ce să fac.
- Ce s-a întâmplat.

Femeia a izbucnit din nou în plâns.

- Liniștește-te fiică.
- Nu pot părinte.
- Dar ce te ține?
- O dacă ați știți părinte.
- Sunt aici și sunt gata să te ascult.
- Nu știu cum să spun părinte.
- Începe cu începutul.
- Este complicat.
- Nici o problemă.
- Aveți răbdare cu mine părinte?
- Da fiica mea.
- Părinte vreau o dovadă că creștinismul este purul adevăr.
- Dar este purul adevăr.
- Chiar este?
- Cum să nu.
- Nu știu ce să spun părinte.
- Spune ce ai pe inimă.
- Vedeți părinte mai de mult când era copilă eram credincioasă.
- Și acum?
- Nu mai sunt.
- De ce?
- Fiindcă m-am lepădat de El prin diferite scrieri, vorbiri și fapte.
- Înțeleg.

- trebuie să ne situăm corect în această lume,

- trebuie să știm pe ce se cuvine să punem preț și pe ce nu.

¹⁵Leo J. Battenhausen, *Defeating depression: the calm and sense way to find happiness and satisfaction* (New Jersey, 2011).

- Vedeți părinte, când eram copilă stăteam la picioarele lui Hristos și eram fericită.
- Și acum?
- Nu mai sunt.
- De ce?
- Fiindcă m-am îndepărtat de Hristos.
- Rău ai făcut.
- Știu părinte. Am știut să iubesc și am fost iubită. Am fost fericită și am făcut pe alții fericiți.
- Și acum nu mai este așa?
- Nu părinte. Toate parcă s-au întors împotriva mea: dezbinarea și nestatornicia au ajuns să intre în viața mea.

- Și de ce ai nevoie acum?
- Părinte aș avea nevoie de o dovadă.
- Ce dovadă?
- Vreau o dovadă că creștinismul este adevărul, dar o dovadă covârșitoare.
- O dovadă covârșitoare?
- Da părinte.

Părintele a stat puțin pe gânduri după care a spus:

- Cea mai covârșitoare dovadă ești tu.
- Eu?
- Da.
- Cum? Nu înțeleg.
- Păi nu ai spus tu că fiindcă copilă erai cu Hristos și erai fericită?
- Da, am spus.
- Și nu ai spus că mai apoi ai crescut și te-ai depărtat de Hristos și ai devenit nefericită?
- Ba da.
- Ei vezi?
- Ce anume?
- Tot ceea ce trebuie să faci este să te întorci de acolo de unde ai luat-o razna.
- Dar oare voi mai putea?
- Iisus a spus prin gura Sfântului Ioan Teologul că El stă la ușă și bate. Dacă îi va deschide cineva va intra și va cina cu el.

Femeia a stat puțin pe gânduri după care s-a luminat la față:

- Părinte să știți că așa este.
- Sigur că așa este.
- Mă voi întoarce la vechiul mod viață creștin pe care l-am dus și știu că am să descopăr din nou fericirea.
- Așa să faci fiica mea.

Se spune că femeia a plecat schimbată după discuția cu părintele și de atunci și-a schimbat viața.¹⁶

Avem aici un diagnostic care ni se potrivește la mai mulți dintre noi creștinii din zilele noastre. Aceasta fiindcă trebuie să știm că de mai multe ori în copilărie simțim mai multă:

- credință,
- iubire față de Hristos,
- nevinovăție,
- inocență,
- și nu ultimul rând fericire.¹⁷

¹⁶Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

¹⁷Este bine să știm că demonul depresiei este unul extrem de subtil și care ajunge să ne subjuge prin manipulare. La fel ca și cu Eva în rai demonul amiezii este unul care se leagă de orice amănunt al vieții noastre pentru a ne arunca în depresie și deprimare. Fie că:

- suntem prea mici de statură,
- prea slabi la trup,
- prea neîntăriți în credință,
- cu o față mai puțin estetică,
- mai puțin inteligenți

Cartea noastră nu este o carte de fenomenologie religioasă creștin ortodoxă dar este una care este de acord cu următorul lucru: depresia sau akedia este un fenomen pe care trebuie să îl studiem. După cum arată unele cărți citate în paginile noastre sunt mai mulți autori creștin ortodocși care și-au ridicat serios problema depresiei. În lumea noastră putem să vedem de mulți ori oameni care la un anumit moment al vieții lor erau:

- fericiți,
- mulțumiți,
- împliniți,
- bucuroși și veseli.

Mai apoi îi putem vedea dintr-o dată triști și deprimați. Sunt unii care au toate bunătățile materiale dar care sunt triști și deprimați. Mai mulți mari milionari și miliardari care nu duceau lipsă de nimic au ajuns să se sinucidă fără de nici un motiv. Vom da aici un exemplu din lumea muzicii americane. Mai toată lumea a auzit de Elvis Presley. Cunoscut și cu numele de regele rock and roll-ului, în jurul vârstei de 40 de ani Elvis a luat o supradoză de droguri care a dus la moartea lui. Cel mai probabil Elvis a fost conștient că dacă va lua o supradoză acest lucru va duce la decesul său. Să nu uităm că Elvis avea tot ceea ce și-a dorit sufletul lui:

- bani,
- averi,
- o soție frumoasă,
- celebritatea,
- iubirea multimilor etc.

Cum se face că un om care a avut toate aceste lucruri la care muți dintre noi nici nu am visa și-a curmat zilele în mod inexplicabil? Ipoteza acestei cărți este una cât se poate de validă: există un demon al depresiei care îl poate duce pe om la sinucidere.¹⁸

Prin urmare este bine să facem o distincție dintre tristețea naturală care după cum am spus poate să apară în viața noastră în urma:

- unui eșec,
- a unei nereușite,
- a unei lipse de succes etc,

și tristețea akediei care este una mult mai profundă și mult mai serioasă. Prin urmare cum putem să ne dăm seama de diferența dintre o tristețe naturală și akedia care este o lucrare demonică? Sunt mai multe lucruri care ne sugerează că ne confruntăm cu o tristețe demonică:

- tristețea apare fără de nici un motiv,
- tristețea este extrem de persistentă,
- în această tristețe nu mai știm care este sensul vieții,
- și ceea ce este cel mai important în această tristețe apar gânduri de sinucidere.

Vom insista prin urmare asupra acestor gânduri de sinucidere pe care le aduce cu sine depresia. După cum am spus aceste gânduri de sinucidere sunt dublate de un profund sentiment al lipsei de sens a vieții. Cel care este deprimat și are această deprimare ca lucrare demonică în primul rând pierde sensul vieții. I se pare că viața lui:

- nu are nici un rost,
- nici o noimă,
- nici o direcție,
- și nici un sens.

ei bine aceste demon ca ajunge să hiberbolizeze toate aceste lucruri și va ajunge să imprime în noi gânduri de deznădejde și de disperare ultimă. Doar atunci el se va opri când va vedea că unii vor ajunge să își curme zilele. Iată de ce nu greșim când spunem că demonul depresiei este unul dintre cei mai periculoși demoni. Este acest demon care l-a dus și pe Iuda Iscarioteanul la sinucidere. Sfinții părinți sunt de părere că dacă nu își curma zilele și și-ar fi cerut iertare de la Hristos, Hristos l-ar fi iertat și pe Iuda. Hristos l-a iertat și pe Sfântul Petru care s-a lepădat de trei ori de el. Totuși, demonul deprimării a pus stăpânire deplin pe Iuda Iscarioteanul care și-a luat viața.

¹⁸Douglas Boch, *Healing from depression* (Florida, 2009).

De unde să vină asemenea gânduri? Evident că nu de la Dumnezeu Tatăl. Ar fi absurd ca un Dumnezeu care ne-a creat să ne dea gânduri de sinucidere. Ei bine aceste gânduri de sinucidere pe care unii care suferă de akedia le au sunt de natură demonică.¹⁹

Sfinții părinți sunt unanimi în acest sens: sinuciderea este o lucrare demonică. În acest sens putem să vedem că depresia este mult mai nocivă decât posesie demonică. Aceasta fiindcă sunt rare cazurile de posedați care se sinucid. Cei care sunt posedați de diavoli se manifestă destul de agresiv și violent:

- aversiunea față de tot ceea ce este sfânt (aghiasmă, cruce, icoane, sfinte moaște, sfânta evanghelie etc),
- neputința de a sta lângă persoane care se roagă,
- glosolalie (vorbirea în limbi),
- uneori levitație,
- schimonosirea feței și a mimicii,
- dureri de cap,
- schimbarea vocii (vocea devine gravă),
- manifestări de ură și dispreț față de cei din jur,
- stare de neliniște care ajunge să fie răspândită și în jur,
- cunoașterea unor taine a celor care exorcizează etc.²⁰

Am enumerat aici numai câteva aspecte prin care se manifestă un posedat. Ei bine se poate vedea că sunt relativ puțini posedați care se gândesc la sinucidere. Ei bine când demonul akediei ajunge în om scopul lui iminent este că îl ducă pe om la sinucidere. De ce? Fiindcă după cum am spus sinuciderea este un lucru rău și răul este sensul demonilor. Se poate vedea cât se poate de clar că din mai multe puncte de vedere sinuciderea este un lucru mai grav decât posesia demonică. Aceasta fiindcă în stare de posesie sunt puțini cei care se gândesc la sinucidere. Din aceasta trebuie să ne dăm seama că depresia este o boală grea care poate să fie:

- letală,
- fatală,
- distrugătoare,
- cu consecințe dezastruoase.

Este bine să nu subestimăm depresia. Sunt mai multe cazuri de persoane care nu se tratează de depresie fiindcă consideră ei că depresia va trece de la sine. Ei bine lucrurile nu sunt chiar așa. De cele mai multe ori depresia este trecută cu vederea. Nu este bine ca ea să fie trecută cu vederea fiindcă trebuie să știm că a o trece cu vederea înseamnă a îl trece cu vederea pe demonul depresiei. Dacă ajungem să îl trecem cu vederea evident că el își va face lucrarea:

- liber,
- fără probleme,
- și nestingherit de nimeni.

Sfinții părinți ai creștinismului ortodox sunt cât se poate de clari în acest sens: când demonul depresiei ne dă târcoale ei bine trebuie să ne ridicăm și să i ne împotrivim. Aceasta fiindcă numai așa vom ajunge să scăpăm de el. Sunt mai mulți care trebuie să știm că sunt fataliști. De ce spunem că sunt fataliști? Fiindcă ei consideră că nu ai cum să te lupți cu un demon. De ce? Fiindcă puterile unui demon sunt net superioare față de puterile unui om. Ei bine o astfel de judecată este eronată. Demonii au puteri mai mari decât omul dar ei nu au puteri mai mari

¹⁹Demonii nu pot să ne controleze trupurile și sufletele dar sunt liberi să aducă în noi gânduri. Aceste gânduri demonice sunt întotdeauna negre:

- gândul de a păcătui,
- gândul de a te răzbuna,
- gândul de a desfrâna,
- gândul că viața nu are nici un sens,
- și nu în cele din urmă gândul de a te sinucide.

Pentru medicina din zilele noastre care este și ea victimă a “evoluționismului științific” trebuie să știm că toate gândurile fie că sunt bune sau rele sunt produsul natural al creierului. Ei bine creștinismul ortodox nu susține o asemenea opinie. Sunt gânduri care ne vin de la Dumnezeu și gânduri care ne vin de la demoni. Iată de ce pentru a ne da seama de originea acestor gânduri trebuie să cultivăm virtutea discernământului.

²⁰Nichifor Horia, *Practica exorcizării în Biserica Ortodoxă. Aspecte liturgice, canonice și pastorale* (Iași, 2020).

decât Domnul Iisus Hristos. Acest lucru a putut să fie văzut din mai multe exorcisme pe care le-a făcut Iisus în timpul vieții Sale pământești.²¹

Demonul tristeții este bine să știm că sunt unii care:

- studiază omul,
- îl analizează,
- îl urmăresc,
- îi studiază punctele slabe,
- îl tatonează etc.

Toate aceste lucruri pentru a îl duce la sinucidere. De ce vor demonii sinuciderea omului? Fiindcă în sinucidere nu mai este cale de pocăință. Mai toate păcatele pe care le face omul ajung să fie iertate dacă omul se pocăiește. Ei bine când omul se sinucide el nu numai că încalcă voia lui Dumnezeu Tatăl dar evident că ajunge să nu mai aibă șansa să se pocăiască. Aceasta fiindcă ieșit din această lume evident că nu mai există șansa pocăinței. Prin urmare trebuie să știm că demoni detestă pocăința omului. Aceasta fiindcă prin pocăință omul ajunge să scape de demoni și să intre în sfera de influență a lui Dumnezeu Tatăl. Este clar că expresia folosită de Sfântul Nicodim Aghioritul în secolul al XVIII-lea de “război nevăzut”²² dintre îngeri și demoni pentru sufletele oamenilor este cât se poate de actuală și în zilele noastre și de fapt ea este actuală pentru toate timpurile istoriei. Demonii sunt în război cu noi și știu că prin sinucidere:

- câștigă un suflet la iad,
- cred că își manifestă superioritatea asupra lui Dumnezeu Tatăl,
- dovedesc că moartea este superioară vieții,
- că sunt atotputernici,
- că au putere peste viață și moarte etc.

Demonii trebuie să știm că sunt ființe care nu mai au sensul realității. Aceasta fiindcă pentru ei este real numai:

- răul
- și moartea.

Unii ar putea să se întrebe: cum pot să existe asemenea ființe care au o vedere atât de distorsionată asupra existenței? Ei bine este bine să știm că în sens clinic demonii nu sunt ființe sănătoase. Ca unii care au fugit de la Dumnezeu ei bine ei au ajuns să se îmbolnăvească (la nivel psihic) și să manifeste numai o orientare spre rău. Acest lucru ne spune că noi prin ajutorul lui Hristos putem să îi înfrângem pe demoni. Este destul de greu pentru un om necredincios sau pentru un ateu să se lupte cu demonii și mai ales cu demonul tristeții. Aceasta fiindcă Dumnezeu nu ajută pe necredincioși. Ceea ce trebuie să știm este că la fel cum Dumnezeu este:

- ființă și energie nevăzută,
- a fel de bine:
- și demonii sunt ființe nevăzute.

Nu înseamnă că în lupta și războiul nostru cu demonii suntem orbi. De cele mai multe ori putem să îi simțim pe demoni. Când în inima și în gândurile noastre apare sinuciderea trebuie să știm că demonii ne dau târcoale. Ce să facem atunci?

1. Să fugim cu toată inima spre Hristos,
2. Să cerem ajutorul lui Hristos,
3. Să ne rugăm cu toată puterea lui Hristos,
4. Să fim convinși că numai Hristos ne poate scăpa.

Aceste lucruri sunt unele pe care trebuie să le avem în vedere când în noi apar gânduri de sinucidere.

²¹A te vindeca de gândurile de sinucidere pe care le aduce de mai multe ori depresia înseamnă un fel de auto-exorcism. Este bine să știm că în cazul unei persoane posedate cineva din exterior trebuie să facă exorcismul. În cazul gândurilor de sinucidere exorcismul trebuie să fie făcut chiar de tine, persoana care ești prinsă în cauză. Acesta fiindcă trebuie să ne luptăm cu demonul tristeții. Este firesc ca în unele momente din viață să fi trist dar nu este firesc ca să fi mai tot timpul trist. Sunt mulți care sunt triști fără de nici un motiv. Au tot ce le trebuie să și parcă viața le surâde dar totuși sunt triști. Ei bine aceste persoane trebuie să devină conștiente că există un demon al tristeții care e vrea răul și care se bucură de tristețea noastră. Acest demon trebuie să fie:

- combătut,
- evitat,
- și alungat.

²²Sfântul Nicodim Aghioritul, *Războiul nevăzut* (Alba Iulia, 2016).

Acest demon al tristeții este foarte des experimentat de călugării creștin ortodocși. Aflați în pustie și fără de oameni de mai multe ori călugării pot să simtă acest demon al akediei care le spune că:

- viața lor nu are nici un sens,
- că nevoințele lor nu au nici o noimă,
- că nu există nici un rost în ceea ce au ales să facă etc.

În acest sens Evagrie Ponticul spunea cât se poate de inspirat: "monahul pradă akediei este ager la slujire și socotește drept poruncă propria lui satisfacție"²³

Prin urmare se poate vedea că atunci când demonul tristeții ajunge să de-a târcoale omului sau chiar să îl posede el este unul care începe prin a induce victimei gândul de a se separa de cei din jur. El vrea să îl facă pe om să fie:

- egocentric,
- egolatu, adică să pună voința lui mai presus de orice,
- și narcisist, adică să se iubească numai pe sine.

Toate aceste lucruri fiindcă în acest mod victima va fi una care la un anumit moment se va rupe de realitate și va putea să fie:

- manipulată
- și manevrată

cât se poate de ușor. Aceasta fiindcă în sufletul celui care este orientat numai spre sine vor începe să apară mai multe:

- dezamăgiri,
- nereușite,
- lipsă de gratificare,
- lipsă de satisfacție,
- stare de disconfort.

Deși inițial depresivul a plecat de la iubire de sine în cele din urmă el va ajunge la o detestare de sine fiindcă nu este capabil ca prin persoana lui să ajungă să acapareze tot ceea ce există în jurul lui. Evagrie Ponticul era de părere că într-o asemenea situație trebuie să facem următorul lucru: "rânduiește-ți o măsură în orice lucru și nu te abate înainte de a-l sfârși."²⁴

Se spune că în anul 1926 un tânăr pe timp de iarnă s-a gândit să escaladeze vârful Omu din Carpați.

- Ce peisaje frumoase! Își spunea tânărul fără să știe ce îl va aștepta mai apoi.

La un moment dat a început să ningă.

- Vai și ninge ce frumos.

Tânărul își continua drumul liniștit când a putut să vadă că ninsoarea s-a transformat într-o furtună, o viforniță în toată regula.

- Vai ce voi face acum? Se întreba tânărul.

- Hei, mă aduce cineva?! A început să strige tânărul.

Nici un răspuns. Tânărul a început să fie îngrijorat.

- Nu se mai vede mai nimic.

Pe bună dreptate furtuna de zăpadă era atât de puternică încât abia se mai vedea câțiva metri înainte.

- Doamne ce nesăbuit sunt: cum am putut să plec iarna să escaladez vârful Omu? Se plângea în sine tânărul.

Mergea cu anevoie și cu frică să nu pună piciorul undeva unde i-a fi fost fatal. La un moment dat în depărtare a putut să vadă un punct negru.

- Ce este acolo? Se întreba tânărul.

- Hei, mă aduce cineva?

Nici un răspuns. S-a apropiat mai tare de punct. Se puteau distinge formele unei mici case.

- Vai o casă! Și-a spus tânărul.

S-a îndreptat cu pași repezi spre ea.

- Sunt salvat.

Sa apropiat de casă și a bătut la ușă.

- Hei, este cineva?

- Este, este! S-a auzit o voce din interior.

²³Evagrie Ponticul, *În luptă cu gândurile. Despre cele 8 gânduri ale răutății* (Sibiu, 2006).

²⁴Evagrie Ponticul, *În luptă cu gândurile. Despre cele 8 gânduri ale răutății* (Sibiu, 2006) p. 95.

- Vai ce bine.
- Din căsuță a ieșit un om îmbrăcat în haine de paznic.
- Bună ziua, spus paznicul.
- Bună ziua.
- Va prins furtuna?
- Da.
- Vai ce bine că m-ați găsit.
- Dar cine sunteți?
- Eu?
- Da.
- Sunt paznicul acestor locuri.
- Nici nu știți cât mă bucur.
- Da, nici o problemă.
- Pot să stau câteva ore la dumneavoastră în căsuță?
- Doar câteva ore?
- Da.
- Păi cum?
- Păi vedeți vreau să ajung să escaladez vârful Omu.
- Astăzi?
- Da.
- Cred că glumiți.
- Nu glumesc.
- Azi nu mai aveți cum. Eu știu cum sunt viforurile acestea: ele pot dura o zi și poate chiar mai mult.
- Chiar așa?
- Da.
- Atunci m-ați putea găzdui peste noapte?
- Cum să nu.
- Sunteți un om bun.
- Hai te rog intră, că îți este frig, a spus paznicul.
- Vă mulțumesc din toată inima.

Turistul a intrat în căsuța paznicului. Înăuntru l-a năpădit un miros greu cât din cauza duhurii de abia mai putea respira.

- Ceva nu este în regulă, și-a spus el.
- Uitați acolo în camera de dincolo este un pat. Puteți să stați pe el.
- Vă mulțumesc mult.

Turistul a început să se gândească:

- Și dacă acest paznic este un impostor? Dacă este așa de amabil pentru ca la miezul nopții să ajungă să mă jefuiască și să mă ucidă?

Gânduri negre au ajuns să îl stăpânească pe turist. S-a gândit la o stratagemă:

- Trebuie să fiți un bun creștin să faci una ca asta.
- Ce anume? A întrebat paznicul.
- Să mă primiți peste noapte.
- Eh, de mai multe ori am primit oameni răătăciți.
- Foarte creștinește.
- Da.

- Sunteți creștin?
- Da, sunt creștin.

Turistul a început să se mai liniștească. Dacă paznicul era creștin nu avea cum să îl jefuiască.

- Pe mine să iertați, mă duc să mă put în pat, a continuat turistul.
- Nici o problemă.

Din nou gânduri negre l-au cuprins:

- Și dacă spune că este creștin și de fapt el vrea să mă jefuiască?

Toată seara turistul nu a putut închide nici un ochi. Mai apoi a putut să audă din camera de alături că paznicul și familia lui se rugau de seara. Numai când l-a auzit pe paznic cu familia că se ruga Tatăl nostru s-a liniștit.

- Sunt între creștini!
- După aceasta turistul a adormit liniștit.²⁵

Avem aici o întâmplare adevărată care a avut loc în munții Carpați în anul 1926. Ea se potrivește cu viața noastră. De mai multe ori pornim încrezători pe drumul vieții pentru ca să ne dăm seama că la un moment dat suntem asaltați de neplăceri și de gânduri negre. În cazul nostru aceste gânduri negre sunt depresia și tristețea. Ce este de făcut? Nu avem de făcut decât să cerem ajutorul Fiului lui Dumnezeu Domnul Iisus Hristos.²⁶ Asemenea turistului prins în viforita munților la fel de bine și noi suntem prinși în tumultul tristeții și al deprimării pe care uneori această viață îl produce. Găsim sprijin la Hristos la fel cum tânărul a găsit pe paznicul acelor locuri. Avem îndoieli că Hristos ne poate ajuta dar cu răbdare în cele din urmă ne vindecăm de bolile noastre sufletești. Evagrie Ponticul era cât se poate de clar când spunea că: "akedia o tămăduiește perseverența și faptul de a face toate cu luare-aminte și frică de Dumnezeu"²⁷

Prin urmare nu trebuie să credem că dacă am ajuns să fim bântuiți de gânduri de sinucidere este destul să spunem un Tatăl nostru și aceste gânduri vor dispărea pentru totdeauna. Ceea ce trebuie să știm este că pentru a scăpa de aceste gânduri de sinucidere trebuie să fim mult mai:

- atenți,
- introspecți,
- circumspecți,
- analitici,
- încrezători în Dumnezeu,
- și rugători.

Aceasta fiindcă trebuie să știm că mai înainte de a ajunge să ne luptăm cu gândurile sinuciderii trebuie să știm cine a ajuns să pună acele gânduri în sufletul nostru? Sunt și gânduri de sinucidere care nu vin de la demoni. Știm de exemplu de cazul japonezilor care atunci când onoarea lor este insultată se sinucid (își fac harakiri sau se pucă în limba japoneză). Aceasta fiindcă sunt mulți japonezi care merg după codul onoarei (codul bushido în japoneză). Avem aici un tip de sinucidere care este mai mult din cauze umane și este bine să fim conștienți de acest lucru.²⁸

CAPITOLUL 2

AKEDIA SAU DEPRESIA ȘI POSIBILELE EI CONOTAȚII LETALE (SINUCIDREA)

De ce se sinucid oamenii? Este o întrebare pe care omenirea și-o ridică din cele mai vechi timpuri. Aceasta fiindcă este bine să știm că sinuciderea este un lucru anormal în viața lumii. Omul este o ființă care are în instinct faptul de a se bucura de viață. Chiar dacă omul este sărac este bine să știm că el nu dorește sinuciderea. De ce? Fiindcă el tot are lucruri pentru care să trăiască:

- familia,
- prietenii,
- rudele,
- cunoscuții,
- frumusețea naturii,
- micile plăceri ale vieții,
- creșterea de copii etc.

Toate aceste lucruri sunt unele care ne spun că nu este în firea lucrurilor să te sinucizi. Este în firea lucrurilor:

- să te bucuri de viață,
- să procreezi viața,

²⁵Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

²⁶Andrei Andreicuț, *Mai aproape de Hristos* (Cluj-Napoca, 2016).

²⁷Evagrie Ponticul, *În luptă cu gândurile. Despre cele 8 gânduri ale răutății* (Sibiu, 2006) p. 95.

²⁸Inazo Nitobe, *Bushido: the spirit of the samurai* (Shambhala, 2005).

- să faci efortul de aduce cultura și civilizația înaintea,
 - de a trăii în comuniune cu semenii,
 - de a savura înțelegerea și omenia.
- Este evident că sinuciderea este un lucru cât se poate de:
- anormal
 - și nefiresc

pentru lumea în care trăim.²⁹

Sunt și alte tipuri de sinucideri. Scriitorul englez William Shakespeare a pus în fața noastră cazul lui Romeo și Julieta care fiindcă proveneau din familii rivale diferite în cele din urmă au ajuns să își pună capăt zilelor fiindcă nu au putut să ducă la îndeplinire iubirea pe care o aveau unul față de altul. Sinuciderea din iubire este și ea o sinucidere care ridică mari semne de întrebare dacă ea este făcută sub auspiciile demonului deprimării sau nu. Ori ceea ce se poate observa în cazul sinuciderii din iubire este că femeile care sunt ființe mai slabe psihic sunt mult mai predispuse la sinucidere din iubire decât bărbații. Este adevărat că nu toate femeile sunt la fel de slabe în sens psihic în fața iubirii dar sunt mult femei care evident că ajung să își curme viața fiindcă soții sau iubiții lor le fac viața imposibilă. Nu voim să spunem prin aceste rânduri că sinuciderea din iubire este justificată ci mai mult să ne dăm seama că sinuciderea de multe ori este produsul omului și îl are pe om ca executant. Totuși sunt multe cazuri de sinucidere care evident că sunt cât se poate de nenaturale și nefirești. Au existat mai multe mari celebrități care fără de nici un motiv întemeiat au ajuns să se sinucidă. Vom dar mai jos câteva cazuri:

1. Brutus, unul dintre trădătorii împăratului Iulius Cezar a cerut la mai mulți cunoscuți să îl ucidă. Fiindcă nici unul nu a voit s-a auto-împins într-o sabie. Se crede că Brutus a avut mai multe muștrări de conștiință fiindcă a făcut unele păcate mai vechi.

2. Scriitorul englez Jack London a avut o puternică durere renală în urma căreia a luat o supradoză de morfină și antropină care i-au cauzat sinuciderea.

3. Regina egipteană Cleopatra a avut unele dezamăgiri și se crede că a luat o cobră pe care a lăsat-o să meargă în jurul ei. Eventual cobra a mușcat-o și Cleopatra a murit.

4. Pictorul olandez Vincent van Gogh și-a tras un glonț în piept. Cele mai multe opinii susțin că Van Gogh suferea de o boală mentală.

5. Ernest Hemingway, deși un om bogat și laureat al premiului Nobel pentru literatură fiindcă a făcut niște boli ale sângelui și inimii s-a sinucis trăgându-și un glonț în piept.

6. Psihanalistul ateu Sigmund Freud a făcut cancer oral din cauza fumatului. S-a sinucis luând o supra doză de morfină.

7. Actrița americană Marilyn Monroe a luat o doză de somnifere.

Avem aici numai câteva cazuri de celebrități care ne dovedesc că sinuciderea nu este străină de cei care au:

- bani,
- averi,
- faimă
- și celebritate.

De ce? Fiindcă aceste persoane sunt unele care trebuie să știm că în nici un fel nu au fost conștiente că există un demon al sinuciderii pe care mistică creștin ortodoxă îl denumește ca demonul amiezii. Sunt puține șanse să nu ajungi la o sinucidere subită dacă nu știi de Hristos și lumea spirituală. Aceasta fiindcă demonii se bucură de ignoranța oamenilor. Ceea ce trebuie să știe cititorul acestor rânduri este că în nici un fel nu ne-am propus în acest capitol să facem o analiză psihologică a sinuciderii. Deși suntem conștienți că există o bogată literatură psihologică cu privire la sinucidere ceea ce trebuie să știm este că:

- una este să privești sinuciderea în sens psihologic,

²⁹Totuși, au fost și sinucideri care la un anumit nivel au fost justificate:

1. Iuda Isarioteanul s-a sinucis fiindcă l-a trădat pe Hristos,
2. Împăratul roman Nero s-a sinucis fiindcă masele s-au revoltat împotriva tiraniei sale (după unii Nero s-ar fi aruncat în Tîbru dar acest lucru nu este sigur),
3. Dictatorul german Adolf Hitler s-a sinucis după ce și-a dat seama că a pierdut cel de al doilea război mondial pe care l-a declanșat. Avem aici trei sinucideri infame care evident că nu se leagă de depresie sau de tristețe ci mai mult de onoarea rănită a unor mari păcătoși. Este bine să știm că nu toate sinuciderile au drept cauză tristețea și deprimarea. Totuși cea mai mare parte a sinuciderilor sunt făcute din cauza depresiei. Nu este nici o îndoială despre acest lucru.

- și alta este să privești sinuciderea în sens spiritual.³⁰

Ce voim să spunem cu aceste rânduri? Voim să spunem că trebuie să fim conștienți că omul care nu are pe Dumnezeu în inima și sufletul lui sunt numai predispuși la sinucidere. De ce? Fiindcă omul care are frică de Dumnezeu Tatăl ajunge să își dea seama că sinuciderea este un păcat. De ce este sinuciderea un păcat? Este un păcat fiindcă viața este un:

- dar sacru de la Dumnezeu,³¹
- un bun dat de Dumnezeu,
- o binefacere a lui Dumnezeu față de om,
- manifestarea iubirii lui Dumnezeu față de om.

Iată cum trebuie să știm că nu trebuie să negăm darul pe care Dumnezeu Tatăl l-a făcut pentru noi fii Lui. A te sinucide nu numai că este un păcat dar este un atentat împotriva legilor lui Dumnezeu Tatăl. Ca să ne dăm seama de cât de ridicolă poate să fie sinuciderea uneori vom da aici cazul cunoscutului muzician Kurt Cobain solistul formației Nirvana care a fost găsit împușcat în piept de un electrician. S-a găsit lângă trupul lui Cobain un bilet în care și-a exprimat și motivul sau motivația actului său: Cobain susținea în bilet că a ajuns să se sinucidă fiindcă de mai multe ori nu a mai simțit entuziasmul:

- de a compune muzică
- și de a asculta muzică.

Să fie acesta un motiv serios să te sinucizi? Evident că nu. Ce să mai spunem atunci de Adolf Hitler care a declanșat un război mondial? Toate aceste sinucideri ale unor mari celebrități ale lumii printre care au fost și laureați ai premiului Nobel ne spun că există ceva mai mult sau o personalitate întunecată care eventual a declanșat aceste sinucideri. Ei bine mistica și spiritualitatea creștin ortodoxă este cât se poate de clară în acest sens: există un demon al depresiei și al deprimării care scopul lui ultim este de a îl duce pe om la sinucidere. Pentru a îl duce pe om la sinucidere evident că demonul tristeții îl trece pe om prin mai multe stări negative:

- lipsa de interes pentru cei din jur,
- un mare gol sufletesc,
- sentimentul pustiirii sufletești,
- lipsa de sens a vieții,
- nemulțumirea cu tot și toate,
- un puternic sentiment al neantului.

Toate aceste stări sunt simțite de cei care ajung să își curme zilele. Ei sunt persoane pentru care:

- un răsărit de soare,
- înflorirea unei plante,
- clipocitul apelor,
- valul mărilor și oceanelor,
- surâsul copiilor,
- zâmbetul celor dragi

nu mai au nici un sens.³²

Ceea ce este mai trist este faptul că sunt mulți creștini ortodocși care de fapt sunt creștini ortodocși numai cu numele și care nu cred că există un demon al tristeții și al deprimării. Ei caută să combată acest demon numai cu metode "seculare":

- antidepresive,
- tratamente psihiatrice,
- terapii psihologice,
- metode științifice naturiste etc.

Nu că ar fi rău cu toate aceste lucruri dar ei pot vedea că de multe ori acestea nu funcționează. Nu pot să funcționeze fiindcă după cum am spus acest demon al tristeții nu este din această lume. El este din iad și de multe ori este dezlegat de Dumnezeu Tatăl pentru a bântui această lume. Unii ar putea să se întrebe: de ce să lase Dumnezeu Tatăl ca un demon al tristeții să bântuie lumea? Răspunsul la această întrebare ne este oferit de cartea lui Iov din Biblie în care ni se spune că între Dumnezeu Tatăl și diavol s-a iscat o dispută cu privire la Iov.

³⁰John, F. M. D. Greden, *Treatment of recurrent depression* (Washington DC, 2001).

³¹John Breck, *Darul sacru al vieții* (Cluj-Napoca, 2001).

³²Alicia Fortinberry, Bob Murray, *Creating optimism: a proven seven-step program for overcoming depression* (McGraw-Hill, 2004).

Iov era un om foarte bogat dar și foarte credincios. Diavolul îi spune lui Dumnezeu că Iov este credincios numai fiindcă Dumnezeu i-a dat mai multe bogății. Dumnezeu nu este de aceeași părere și susține că Iov indiferent că este bogat sau nu el tot credincios va rămâne. Diavolul cere dreptul de a îl testa pe Iov. Iov își pierde pe rând:

- averile,
- familia
- și sănătatea.

El are îndoieli în credință, dar rămâne credincios lui Dumnezeu Tatăl. Diavolul este dovedit că este mincinos și în cele din urmă Iov își va recăpăta pe rând ceea ce a pierdut.³³

Este evident că trebuie să fim persoane care să fim:

- cu picioarele pe pământ,
- realiste,
- profunde,
- lipsite de naivitate.

Aceasta fiindcă trebuie să știm că această lume nu este raiul. Această viață este o viață în care Dumnezeu Tatăl ne testează pentru ca să ne vadă credința și statornicia. Trebuie să fim statornici în credința noastră creștin ortodoxă. Sunt multe cazuri de persoane care sunt cât se poate de nestatornice în credința lor. Se poate vedea în lumea noastră un fel de migrație prin mai toate credințele lumii. Iisus a spus cât se poate de concludent în acest sens: în lume necazuri veți avea dar îndrăzniți Eu am biruit lumea (Ioan 16, 33). Este evident că trebuie să fim unii care să ne dăm seama că prin credință vom ajunge să înfrângem acest demon al depresiei. El este un demon care dacă omul ajunge să i se împotrivescă în cele din urmă va fugi de la noi. Evagrie Ponticul era cât se poate de concludent în acest sens: "roagă-te cu înțelegere și încordat și duhul akediei va fugi de la tine."³⁴

Un caz destul de cunoscut în creștinismul ortodox este cel al Sfântului Constantin cel Mare care a ajuns să îl aibă dușman pe Maxențiu.

- Ce vom face acum? L-a întrebat un curtean pe Sfântul Constantin.
- Bună întrebare.
- Da?
- Da.
- De ce?
- Fiindcă chiar nu știu ce vom face.
- Dacă ne înfrânge Maxențiu?
- Este foarte posibil.
- Totuși noi vom lupta.
- Și mai este ceva.
- Ce anume majestate?
- Dumnezeu.
- Adică?
- Dacă ne ajută.
- Doamne dă.
- Dar totuși sunt foarte îngrijorat.
- Din cauza lui Maxențiu?
- Da. Are o armată mai numeroasă ca a noastră.
- Nu știu ce să spun majestate.

³³Faptul că Dumnezeu Tatăl se lasă prins într-un fel de "pariu" cu diavolul a tras mai multe critici asupra raportului dintre Dumnezeu Tatăl și diavol. Aceasta fiindcă sunt și unele opinii care susțin că Dumnezeu nu stă și se "târguiește" cu diavolul. Ei bine trebuie să vedem lucrurile mai profund și să ne dăm seama că Dumnezeu Tatăl este un Dumnezeu al dreptății și El lasă ca lucrurile să fie testate în mai multe:

- situații,
- contexte,
- conjuncturi,
- împrejurări

concrete ale vieții. Iată de ce în fața demonului tristeții cu toții la un anumit moment dat al vieții ajungem să fim testați. Urmând exemplul dreptului Iov din Vechiul Testament trebuie să fim și noi tari în credința în Dumnezeu Tatăl și să nu ne lăsăm biruiți de acest demon.

³⁴Evagrie Ponticul, *În luptă cu gândurile. Despre cele 8 gânduri ale răutății* (Sibiu, 2006) p. 95.

- Acum te rog să mă lași puțin singur.

Sfântul Constantin a rămas singur. Dintr-o dată cerul s-a luminat.

- Ce este aceasta?

Pe cer a putut să vadă o cruce de lumină sub care erau scrise cuvintele:

- În acest semn vei învinge.

- Vai Doamne îți mulțumesc.

Ziua a trecut și a venit noaptea. Sfântul Constantin dormea. În somn a putut vedea o lumină mare.

- Ce este? Întrebă el.

Din lumină spre el a venit un om cu barbă.

- Cine ești Tu?

- Sunt Iisus.

- Vai Doamne iartă-mă pe mine păcătosul.

- Să fi iertat.

- Dar cărui fapt datorez cinstea de a venii la mine Doamne Iisuse?

- Am venit aici fiindcă ai nevoie de ajutorul Meu.

- Asta așa este.

- Sigur.

- Ce trebuie să fac Doamne Iisuse?

- Ai văzut semnul crucii pe cer la amiază?

- Da Domne.

- Ei bine tot ceea ce trebuie să faci este să pui acest semn al crucii în fruntea oștirii tale.

- Da?

- Da. În acest semn vei învinge.

- Doamne oare 50 de steaguri cu semnul crucii sunt destule?

- Da, sunt destule.

- Doamne nu știu cum să îți mulțumesc.

- Nu ai cerut tu ajutorul Meu?

- Da Doamne.

- Ei bine îl vei avea.

După aceasta Iisus a dispărut și dimpreună cu El și lumina din care a ieșit. La puțin timp i s-a trezit și Sfântul Constantin din vis.

- Vai de mine, L-am visat pe dulcele Iisus.

Sfântul Constantin a dat ordin ca pe 50 de steaguri să fie pusă crucea lui Iisus. Ei bine bătălia de la porțile Romei a început. Nici unul dintre cei 50 de soldați cu steagul crucii nu a pățit nimic de și ei mergeau în fața armatei. Ca o forță supranaturală i-a însuflețit pe soldații Sfântului Constantin.

- Retragerea, retragerea! A început să strige Maxențiu.

Soldații lui se retrăgeau. Maxențiu a încercat să treacă fluviul Tîbru pe un pod improvizat. Podul s-a surpat și Maxențiu a fost înghițit de ape. A murit înecat.

- Majestate am învins îi spuneau generalii Sfântului Constantin.

- Numai prin ajutorul lui Hristos.

- Chiar credeți că Hristos ne-a ajutat?

- Cum vă explicați că am pus 50 de soldați în fruntea armatei cu steagul crucii și nici unul dintre ei este nevătămat?

- Asta așa este. A fost puterea lui Hristos.

Sfântul Constantin a avut o intrare triumfală în Roma și de atunci a devenit cel mai mare apărător al creștinismului.³⁵

Avem aici o întâmplare din viețile sfinților care ne spune că în situații excepționale Hristos poate să schimbe tot răul în bine. Tot ceea ce trebuie să facem noi este să avem:

- încredere,

- credință,

- convingere,

- dorința

³⁵Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

de a îi urma lui Hristos. Evident că pentru cine nu crede în Hristos a te lupta cu depresia este ca și cum te-ai lupta cu o himeră. Depresia poate să fie o himeră care:

- nu se vede,
- nu se știe de unde vine,
- nu se știe încotro se îndreaptă,
- nu se știe care sunt consecințele ei.

Ei bine creștinismul ortodox este singur că există un demon al depresiei chiar dacă noi nu îl vedem. Au fost sfinți care au văzut acest demon al depresiei. Unul dintre ei a fost Sfântul Ioan Casian. Iată ce spunea el: "Îndeosebi în jurul orei sase, scrie Sfântul Ioan Casian, îl tulbură pe monah niște friguri, care revin la anumite intervale și la orele obișnuite acceselor, produc sufletului bolnav fierbințeli violente. În sfârșit, unii bătrâni spun că acesta este duhul cel de amiază, pomenit în Psalmul 90." Sfântul Ioan Casian a fost un sfânt care a fost profund conștient de acest demon al tristeții (akediei).³⁶

Pentru cei necredincioși aceste descrieri ale modului în care acționează demonul akediei sunt pure mitologii și ficțiuni. Aceasta fiindcă în zilele noastre akedia este considerată o maladie care este pur și simplu pur umană și care nu depășește creierul uman. Nu că nu ar exista și astfel de tipuri de depresie dar din ceea ce ne spune experiența concretă a vieții, depresia este mult mai amplă decât o problemă a creierului uman.³⁷

Pentru noi creștinii ortodocși ar fi cât se poate de postește să negăm autoritatea unui sfânt ca Sfântul Ioan Casian de a ne da seama că există cu adevărat un demon al tristeții al cărui scop este ca treptat prin tristețe să ne ducă la sinucidere. Iată că lucrurile sunt evidente și trebuie să fim mai încrezători în sfinții lui Dumnezeu Tatăl decât suntem încrezători în noi înșine. Evagrie Ponticul era și el destul de concludent când spunea că: "demonul akediei, care se mai numește și "demonul de amiază" ... se năpustește asupra călugărului pe la ceasul al patrulea și dă târcoale sufletului pâna pe la al optulea ceas". În timpul de la vremea lui Evagrie ceasul al IV-lea corespunde orei 10 dimineața și ceasul al VIII-lea corespunde orei 2 la amiază. Prin urmare se poate vedea că au fost și unii călugări care au știut chiar și timpul când acest demon are obiceiul să activeze. Totuși trebuie să știm că tehnicile cu care demonii îi asaltează pe călugări nu sunt identice cu cele prin care îi asaltează pe laici (mireni). Totuși, ceea ce învățăm din viața călugărilor creștin ortodocși este că există mai mulți demoni care ajung să activeze la anumite ore sau în anumite împrejurări. Unii laici au devenit și ei conștienți de acești demoni fie că au voit sau nu.³⁸

Din ceea ce ne spune Sfântul Ioan Casian acest demon al deprimării ajunge să lucreze în jurul amiezii ceea ce se potrivește extrem de bine cu expresia Sfântului psalmist David care acum 3000 de ani vorbea de o molimă (demon) al amiezii. Ei bine iată că la o diferență de 2400 de ani și Sfântul Ioan Casian a putut să vadă și să trăiască același lucru pe care l-a trăit Sfântul psalmist David:

- că există un demon al tristeții (akediei),
- că el se manifestă în jurul amiezii în special,
- că scopul lui este să facă rău omului (monah sau laic).

Avem aici sintetizare la care sunt principalele caracteristici ale acestui demon malefic al tristeții și care sunt scopurile lui. Este foarte important să știm care sunt scopurile lui pentru ca să ajungem să ne ferim de el.

În rândurile de mai sus am vorbit despre faptul că deprimarea este un lucru letal dar ea nu este letal prin procesul biologic ci mai ales prin lucrarea demonilor. În acest sens am evidențiat că depresia poate să fie:

- mai rea,
- mai nocivă,
- mai distrugătoare
- și mai dificilă

³⁶Columba Stewart, *Casian monahul: învățătura ascetico-mistică* (Sibiu, 2000).

³⁷Stuart Checkley, *Management of depression* (Blackwell science, 1998).

³⁸Mai recent o lucrare care și-a propus să fie un fel de radiografie asupra depresiei este scrisă de Andrew Solomon *Demonul amiezii: o anatomie a depresiei* (București, 2014). Această lucrare este o falsă diagnosticare a demonului amiezii fiindcă autorul care este protagonistul cărții și care suferă de deprimare ajunge - susține el - că din cauza deprimării a ajuns să aibă și relații homosexuale cu necunoscuții. Iată de ce lucrarea este falsă fiindcă trebuie să știm că demonul depresiei nu este un demon al homosexualității. Sfinții părinți ne spun că demonii au lucrări deosebite ale răutății. Prin urmare autorul vrea să ne facă să credem că de fapt între depresie și homosexualitate nu este nici o diferență. Este o mare minciună aceasta. În nici un fel nu recomandăm această carte celor care se confruntă cu depresia.

decât posesie demonică. Aceasta fiindcă sunt rare cazurile de posesie demonică ce se sfârșesc în sinucidere. Totuși este bine să știm că nu putem să stăm cu mâine în sân în timp ce depresia face ravagii în urma noastră. Ceea ce am voit să evidențiem în rândurile de mai sus este că există două forme de depresie:

- o depresie naturală,
- și o depresie de natură demonică.

Ei bine este această depresie de natură demonică ce aduce în noi gânduri de sinucidere. Este adevărat că temperamentele sunt diferite. Știm că psihologia modernă vorbește în zilele noastre de următoarele tipuri de personalitate:

- sangvinic,
- coleric,
- flegmatic
- și melancolic.

La fel de bine sunt mai multe personalități care în sens psihologic sunt un fel de amestec dintre aceste tipologii psihologice. Trebuie să fim cât se poate de atenți cu aceste personalități fiindcă mai ales melancolicii și amestecul de temperament melancolic sunt mai predispuși la sinucidere. Medicina din zilele noastre poate vedea că sunt din ce în ce mai multe cazuri de bolnavi de depresie care deși sunt tratați cu anti-depresie nu se vindecă. Nu se vindecă fiindcă este bine să știm că depresia poate să fie instigată în om de demoni. Acești demoni nu se vor lăsa până nu vor duce o anumită persoană la sinucidere.³⁹

Din toate cele pe care le-am spus mai sus nu trebuie să înțelegem că acest demon al depresiei nu poate să fie combătut. Sunt mai multe metode prin care demonul amiezii poate să fie alungat. Aceasta fiindcă orice demon poate să fie combătut și alungat dacă avem destul de multă credință. Prin urmare de ce avem nevoie pentru a combate demonul depresiei? În primul rând avem nevoie de cele trei virtuți cardinale de care vorbea Sfântul apostol Pavel:

1. credință,
2. nădejde
3. dragoste.

Aceasta fiindcă este bine să știm că aceste virtuți sunt cele care ne fac să fim cu picioarele pe pământ. Aceasta în sensul că ajungem să ne dăm seama că există demoni și că acești demoni sunt ființe malefice care ajung să ne facă rău dacă nu ne protejăm. Sensul vieții noastre este un sens care este pozitiv. Ei bine demonul amiezii ajunge să ne facă să nu mai știm care este sensul vieții. Într-o asemenea situație trebuie să ajungem să revenim la cele 3 virtuți cardinale. Aceasta fiindcă sunt aceste virtuți care:

- ne întăresc,
- ne dau speranță,
- ne fac invulnerabili,
- ne oferă o direcție în viață.

Ceea ce este cât se poate de evident este că de multe ori depresia este un lucru care ne face să ajungem să ne dăm seama de ceea ce este cu adevărat important în viața noastră. Suntem oameni care de multe ori nu avem nici o direcție în viață și pentru aceasta o depresie poate să fie un lucru care ne recentrează pe Dumnezeu Tatăl. De ce? Fiindcă este depresia cea care ne spune că există o forță și o energie supremă care ne face să ne axăm pe ceea ce este esențial în viața noastră.⁴⁰

Sfântul Macarie Egipteanul era de părere că akedia ajunge să năvălească sufletul uman sau mai ales în sufletul creștinului ortodox din cauza necredinței. Prin urmare este clar că dacă am avea mai multă credință demonul amiezii nu ne-ar da târcoale. Aceasta fiindcă trebuie să știm că numai prin credință ajungem să ne dăm seama că avem o legătură cu Dumnezeu. Din moment ce avem credință știm că suntem în:

- grija,
- protecția,
- oblăduirea,
- susținerea

³⁹Hnery Emmons, Rachel Kranz, *The chemistry of joy: a three-step program of overcoming depression through western science and eastern wisdom* (New York, 2005).

⁴⁰Ian H. Gotlib, Constance L. Hammen, *Handbook of depression* (New York, 2009).

lui Dumnezeu Tatăl. Credința este evident un lucru care ajunge să ne facă să privim realitatea cu alți ochi. Omul care are credință în Dumnezeu poate să treacă foarte ușor peste deprimare. De ce acest lucru? Fiindcă el știe că nimic nu este dincolo de puterile lui Dumnezeu. Prin urmare demonul amiezii nu este mai presus de Dumnezeu Tatăl. Totuși, după cum am spus trebuie să facem o distincție dintre:

- depresia obișnuită,
- și depresia patologică.

Aceasta fiindcă în timp ce depresia obișnuită de cele mai multe ori trece de la sine, ei bine depresia patologică este secundată de demonul amiezii.⁴¹

Când acest demon al amiezii ajunge să îl bântuie pe om, ei bine el ajunge:

- să vadă totul în negru,
- să nu mai aibă nici o perspectivă pentru viitor,
- ca fiecare zi să îi se pară un chin,
- fiecare dimineață să fie percepută ca începutul unui calvar,
- ca viața să i se pară imposibilă,
- să simtă traume mai vechi,
- să nu mai aibă nici o poftă de viață.

Mai toți dintre noi am ajuns să trăim una sau mai multe dintre aceste simptome. Aceasta fiindcă trebuie să știm că sub o formă sau alta acest demon al amiezii ajunge să dea târcoale la mai toată lumea. Iată de ce trebuie să ajungem să ne folosim de toate armele duhovnicești pe care le avem pentru a ajunge să ne confruntăm cu demonul amiezii. Iată ce spunea în acest sens Sfântul apostol Pavel: “pentru aceea, luați toate armele lui Dumnezeu, ca să puteți sta împotriva în ziua cea rea, și, toate biruindu-le, să rămâneți în picioare. Stați deci tari, având mijlocul vostru încins cu adevărul și îmbrăcându-vă cu platoșa dreptății, și încălțați picioarele voastre, gata fiind pentru Evanghelia păcii. În toate luați pavyza credinței, cu care veți putea să stingeți toate săgețile cele arzătoare ale vicleanului. Luați și coiful mântuirii și sabia Duhului, care este cuvântul lui Dumnezeu” (Efeseni 6, 13-17). Contextul în care Sfântul Pavel a rostit aceste cuvinte a fost cel în care a voit să îi facă conștienți pe creștinii din Efes: “căci lupta noastră nu este împotriva trupului și a sângelui, ci împotriva începătorilor, împotriva stăpânilor, împotriva stăpânitorilor întunericului acestui veac, împotriva duhurilor răutății, care sunt în văzduh” (Efeseni, 6, 12).

Din textul de mai sus în care Sfântul Pavel vorbește despre:

- începătorii ale întunericului,
- și stăpânirilor întunericului

trebuie să înțelegem că printre aceste forțe malefice este și demonul amiezii⁴²

Vorbind despre călugări Sfântul Isaac Sirul era de părere că demonul akediei ajunge să pună stăpânire peste ei fiindcă *au gândirea împrăștiată*. Este evident că trebuie să știm că demonul amiezii este unul care ajunge să facă ravagii acolo unde:

- gândurile,
- gândirea,
- partea rațională,
- și interiorul

omului sunt împrăștiate. Cum este posibil acest lucru? Este posibil fiindcă atunci când omul este atent la sine și la gândurile sale demonii nu pot intra. În sens inițial demonii intră în om prin:

- gânduri mici,
- simple sugestii,

⁴¹ Este acest demon al amiezii care ajunge să dea târcoale nu numai călugărilor ci și mirenilor și le face viața să devină un chin. Este bine să știm că acest demon este unul împelițat. El poate pleca la un moment dat pentru ca mai apoi să revină cu și mai multă forță. Iată de ce trebuie să fim convinși că vom ajunge să trăim cu și mai multă atenție dacă avem credință în Dumnezeu Tatăl. Este credința în El cea care:

- ne întărește,
- ne fortifică,
- ne ține cu garda sus,
- ne dă speranță,
- ne facă să nu mai fim vulnerabili.

Toate aceste lucruri dacă avem credință în Dumnezeu Tatăl.

⁴² Kalthleen Norris, *The noonday demon: a modern day woman's struggle with soul weariness* (Oxford, 2009).

- mici dorințe.

Toate aceste lucruri sunt greu de depistat în primă instanță. Ei bine demonii ajung să stăpânească deplin sufletul cuiva dacă după cum spunea Sfântului Isaac Sirul mintea creștinului ortodox este împrăștiată. Unii s-ar putea întreba: de ce nu ne duce demonul amiezii la sinucidere de prima dată? Acest lucru nu are loc din două motive:

1. fiindcă sunt mulți care încă sunt înrădăcinați cu mintea lor în Dumnezeu,
2. și fiindcă demonii se bucură când au puterea de a aduce cele mai negre gânduri asupra unei persoane.

Când omul are gânduri negre adevărul este că el suferă și se chinuie. Ei bine demonii sunt unii care de abia așteaptă acest lucru. Orice mică suferință pe care o avem noi este spre plăcerea demonilor care sunt ființe malefice pentru veșnicie.⁴³

Un lucru pe care demonul amiezii ajunge să îl facă este să ne taie de nădejdea în Dumnezeu. Demonul akediei este unul care vine cu tot felul de:

- îndoieli,
- gânduri negre,
- necredință în bunătatea lui Dumnezeu,
- cu gândul că lui Dumnezeu nu îi pasă de noi,
- cu gândul că Dumnezeu este departe de noi,
- că pe Dumnezeu nu Îl interesează soarta noastră etc.

După cum am putut vedea din primele pagini al Bibliei când diavolul a dus-o pe Eva în păcat, el diavolul se dovedește un manipulator de excepție. La fel de bine nu trebuie să credem că demonul amiezii este unul care nu știe să manipuleze. Scopul manipulării lui este de a îl face pe om să nu mai aibă nădejde în Dumnezeu. Acest lucru după cum am spus el îl face prin diferite sugestii și gânduri negre. Când omul nu mai are nădejde în Dumnezeu ei bine sinuciderea este un lucru normal și firesc. De ce să mai trăiești dacă Dumnezeu:

- te-a uitat,
- te-a abandonat,
- te-a trecut cu vederea,
- și nici nu vrea să știe de tine?

Este logic că viața nu mai are nici un sens din moment ce credea în sensul fundamental al vieții, Dumnezeu, a ajuns să fie un lucru fără de sens și noimă. Iată prin urmare care este sensul final al depresiei⁴⁴: de a ne separa pentru veșnicie de Dumnezeu.

În anul 1910 un tânăr a fost prins fiindcă a ucis o femeie pentru a îi lua banii. I s-au făcut mai multe percheziții. Au fost găsiți cei doi lei.

- Măi netrebnicule cu ai putut să faci una ca asta? Au început polițiștii.
- Păi să vedeți...
- Și pentru ce mă?
- Eu nu am....
- Pentru doi lei?
- Am crezut că are mai mulți bani.
- Sigur că ai crezut...
- Vă rog să mă iertați.
- Trebuia să te gândești la asta mai înainte de o ucide.
- Nu știam...
- Te va mânca pușcăria criminalule.
- Vedeți eu...
- Ai bani să plătești un avocat?
- Nu, nu am.

⁴³Deși știu că este riscat totuși demonii sunt unii care știu că trebuie să depună mai multe eforturi pentru a ajunge să câștige sufletul unei persoane. Sfântul Maxim Mărturisitorul era cât se poate de concludent în acest sens: "toate patimile țin sau numai de iușimea sufletului, sau numai de partea poftitoare sau de cea rațională. Dar akedia se face stăpână peste toate puterile sufletului." Înțelegem că akedia este ca un fel de întuneric care este adus de demoni peste suflet. Când întunericul este deplin tot ceea ce trebuie să facă demonii este să sugereze sufletului că viața nu merită trăită și că a venit vremea ca omul să se sinucidă. Din moment ce sufletul este în stăpânirea demonilor ei bine sinuciderea este un lucru simplu de realizat.

⁴⁴Gordon Parker, *Dealing with depression: a commonsens guide to mood disorders* (Allen&Unwin, 2002).

- Sigur că nu ai.
- Dar de ce?
- Fiindcă vei fi judecat.
- Judecat?
- Da.
- Și de acea îmi trebuie un avocat?
- Da.
- Dar nu am cu ce să îl plătesc.
- Atunci vei primi un avocat din oficiu.
- Nu știu ce să zic.
- Să nu zici nimic.

A venit și ziua procesului. Avocatul a luat cuvântul.

- Onorată instanță mă prezint în fața dumneavoastră cu o veste bună.
- Ce veste?

- Acuzatul își recunoaște vina.

- Da?

- Da onorată instanță.

- Păi cum așa?

- Și-a dat seama că a făcut un lucru rău.

- Rar se mai văd infractori de acest fel.

- Știu onorată instanță.

- Știți că va primi pedeapsa maximă?

- Știu onorată instanță.

- Bine atunci lucrurile sunt simple.

- Este totuși ceva care aș vrea să aduc în discuție onorată instanță!

- Ce anume?

- Văd că aici în tribunal este o cruce a Mântuitorului Hristos.

- Da, ce este cu ea?

- Mă bucur că avem aici o cruce în tribunal.

- Normal suntem creștini.

- Dar aș vrea să îl întreb pe acuzat un lucru.

- Ce?

- Aș vrea să îl întreb pe acuzat dacă în școală pe perete a văzut vreo cruce?

- Ce rost are această întrebare?

- Are onorată instanță.

- Mie nu mi se pare.

- Ba are.

- Bine. Acuzat, la școală aveai vreo cruce pe perete?

- Cruce?

- Da.

- Nu, nu am avut nici o cruce.

- Ești mulțumit domnule avocat?

- Sunt mulțumit.

- Deci de ce ați vrut să știți dacă la școală acuzatul a avut cruce pe perete?

- Îmi pun însă întrebarea, de ce nu se pune crucea în școală, în fiecare sală de învățământ, unde se află copiii?

- Asta nu știu domnule avocat.

Dece condamnatul vede acest obiect abia în sala, unde pumnul judecății îl izbește cu nemiluita?

- Nu pot să vă răspund.

- Dacă is-ar arăta copilului pe băncile școlii crucea Domnului, sunt sigur că atunci condamnatul nu ar fi stat azi pe banca acuzaților.

- Probabil.

- Domnilor, dumneavoastră sunteți adevărații vinovați, pe voi vă acuz.

- De ce?

- Prin dumneavoastră se seamănă necredința în Dumnezeu, în poporul dela sate. Și atunci vă mirați, când acest popor e dur, e ucigaș? Condamnați pe clientul meu, aceasta este treaba dumneavoastră, eu însă vă acuz pe dumneavoastră pentru că aceasta este datoria mea.

Se spune că tribunalul a rămas fără de cuvinte.⁴⁵

Avem aici o întâmplare adevărată care ne spune că de mici copii trebuie să fim unii care să fim crescuți în duhul fricii de Dumnezeu. Dacă de mici copii ajungem să fim unii care să fim crescuți în frică de Dumnezeu fără de nici o îndoială că în cele din urmă vom ajunge să fim persoane integre și care să avem o bază religioasă profundă.⁴⁶

Vorbind despre cei care sunt atacați de demonul akediei Sfântul Isaac Sirul era de părere că trebuie ca ei să ajungă să exerseze răbdarea. Iată ce spunea el: "ferict este cel ce rabdă acestea, rămânând în sălașul său. Căci va ajunge după aceasta în locașși în putere mare, cum zic Părinții". De mai multe ori se poate vedea că deprimarea este un test de răbdare. Trebuie să avem răbdare. De ce? Fiindcă de multe ori dacă vede că suntem răbdători ei bine demonul amiezii va ajunge să se plictisească și să ne lase în pace. Tot ceea ce trebuie să facem este să ne exersăm răbdarea.⁴⁷

Rugăciunea este probabil una dintre cele mai puternice arme împotriva akediei. De ce? Fiindcă ea are mai multe beneficii spirituale:

1. Ne face treji,
2. Ne aduce aminte că trebuie să fim în legătură cu Dumnezeu Tatăl,
3. Îi readuce aminte lui Dumnezeu Tatăl de noi,
4. Ne umple de har,
5. Ne umple mintea și inima cu gânduri pozitive,
6. Ne face să privim spre noi înșine.

Este greu de crezut că un om care se roagă regulat va ajunge să fie biruit de demonul amiezii. Aceasta fiindcă acest demon fuge de prezența lui Dumnezeu. Ori prin rugăciunea noi nu face decât:

- să actualizăm prezența lui Dumnezeu,
- să ne apropiem de Dumnezeu,
- să devenim intimii lui Dumnezeu.
- să ne unim cu Dumnezeu.⁴⁸

CAPITOLUL 3

DEPRESIA CA PLICTIS

Într-un dialog al unui dictator dintr-o țară africană se spune că a un moment dat el i-a mărturisit unui prieten că se plictisește.

- Și ce ai să faci acum? L-a întrebat prietenul dictatorului.
- Voi devenii mare.
- Adică?
- Voi introduce cultul personalității.
- De ce?
- Fiindcă atunci voi fi în centrul atenției și nu mă voi mai plictisii.⁴⁹

⁴⁵Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

⁴⁶Grigorie Sandu, *Mântuitoarea frică de Dumnezeu* (București, 2008).

⁴⁷În cele mai multe cazuri dacă omul va ajunge să se înarmeze cu răbdarea ei bine diavolul akediei își va da seama că nu mai are rost să îl chinuie pe om. Totuși sunt și cazuri în care acest demon poate să devină extrem de încăpățânat și ajunge să bânuie o persoană mai multă vreme. În această situație trebuie să recurgem la:

- rugăciune,
- meditație religioasă,
- post,
- iubire de semenii etc.

Vom vedea că omul care este orientat foarte mult spre sine și spre propria sa persoană este mult mai predispus la deprimare. Aceasta fiindcă el nu mai are timp pentru cei din jur ci se vede numai pe sine.

⁴⁸Antonie de Suroj, *Școala rugăciunii* (București, 2011 reeditare).

⁴⁹Pedro Arturo Aguirre, *Istoria megalomaniei* (Editura Nemira, 2016).

Avem aici o întâmplare adevărată care ne spune că de multe ori oamenii se plictisesc. Sunt unii care trebuie să știm că suferă de o stare de plictiseală cronică. Plictiseala cronică de multe ori trebuie să știm că îl are autor de diavolul amiezii. Este acest diavol care ajunge pur și simplu să îl sufocă pe un anumit om. El are un interes pentru un anumit lucru sau o anumită acțiune, dar la fel cum acest interes vine la fel de repede el și dispare. Sunt oameni care se plictisesc:

- de munca lor,
- de serviciul lor,
- de familia lor,
- de pasiunile lor,
- de prietenii lor

și ceea ce este cel mai grav este că sunt mulți oameni care se plictisesc de viața lor. Când ai ajuns să te plictisești de viață adevărul este că ești foarte aproape de sinucidere.⁵⁰

Prin urmare ce este plictisul sau plictiseala?

1. Stare sufletească apăsătoare,
2. ușoară depresie morală provocată de singurătate, de lipsa de ocupație sau de o ocupație neatrăgătoare,
3. monotonie,
4. gol sufletesc,
5. urât,
6. enervare,
7. necaz,
8. supărare.⁵¹

De cele mai multe ori când omul este plictisit ei bine el ajunge să simtă un fel de stare sufletească apăsătoare sau mai bine spus ceva care îl apasă și nu îl lasă în pace. De unde să vină această stare de apăsare sufletească? Este bine să știm că această stare este una care poate să vină de la personalitatea omului. Nu este nici o îndoială că în această lume sunt mai multe personalități:

- dificile,
- complicate,
- greu de suportat,
- prăpăstioase,
- problematice.

Pentru toate aceste personalități adevărul este că viața este complicată. Cei care ajung să stea în jurul lor se plictisesc destul de repede. După cum am spus când omul este plictisit el poate simți ca o forță care îl apasă. Este adevărat că sunt și situații care ne duc la plictis:

- o muzică ce nu ne place,
- un film prost,
- o carte fără de acțiune,
- o poezie searbădă,
- un discurs fără însuflețire al unui profesor sau al unui politician etc.

Ei bine toate aceste lucruri sunt unele care aduc în noi un plictis obișnuit sau am putea spune natural.⁵²

Totuși, ceea ce se poate vedea este că există și o stare nenaturală a plictisului. Această stare nenaturală a plictisului este una care este adusă în noi de demonul akediei. Ea începe prin cele mai rudimentare lucruri:

- ne plictisește rutina zilei,
- ne plictisesc discuțiile cu cei apropiați,

⁵⁰Sunt oameni care fiindcă după cum ne spun sfinții părinți "au mintea și viața împrăștiată" ei bine ajung să se sinucidă. Ei pur și simplu nu mai au chef de viață. De cele mai multe ori sinuciderea din plictiseală are loc fiindcă oamenii sunt unii care pur și simplu nu mai știu de care este sensul vieții. Este bine să știm că omul care crede în Dumnezeu Tatăl în nici un fel nu se plictisește

- de viață,
- de lume,
- de familie,
- de prieteni,
- sau de rude.

Aceasta fiindcă el știe că Dumnezeu este sus și vede toate și toate sunt lăsate de Dumnezeu în această lume cu un anumit scop.

⁵¹După Dicționarul explicativ.

⁵²Peter Toohey, *Boredom. A lively history* (Yale, 2012).

- ne plictisesc formulele de politețe etc.

Toate aceste forme de plictis duc spre o stare de plictis ultim: plictis de viață. Cel care este plictisit de viață crede că:

- le știe pe toate,
- le-a văzut pe toate,
- le-a auzit pe toate,
- este mai presus de toate.

De la această stare de plictis de viață până la sinucidere nu mai este decât un pas. Iată de ce este bine să știm dialectica plictisului. Gânditorul francez Francois de la Rochefoucauld spunea destul de inspirat că: “îi iertăm adesea pe cei care ne plictisesc, dar nu le putem acodra iertare celor plictisiți de noi.” Din aceasta înțelegem că sunt mai multe persoane care sunt cât se poate de plictisite de cei din jur fără să își dea seama că și ei sunt unii care ajung să plictisească. Trebuie să fim cât se poate de deschiși și să ne dăm seama că:

- la fel cum noi suntem plictisiți de anumite persoane,
- și anumite persoane pot să fie plictisite de noi.⁵³

Plictiseala din orice și fără de motiv este un lucru pe care îl vom avea mai mult în vedere în aceste rânduri. Aceasta fiindcă după cum am spus este cu adevărat un lucru ce trebuie să fie chestionat mai profund de ce unii ajung să se plictisească dintr-o dată și fără de motiv. Să ne aducem aminte de faptul că sunt soți care la început s-au iubit extrem de mult. După câțiva ani de coabitare matrimonială sunt plictisiți unul de altul că pur și simplu nu se mai suportă. Cum se explică acest lucru? În sens creștin ortodox acest lucru se explică prin tot ceea ce am spus până acum: există un demon al plictisului care aduce peste noi o stare de:

- delăsare,
- de lipsă de interes,
- de lipsă de activitate,
- de cădere în neant,
- de rupere totală de realitate.

Această stare de plictis nu poate să fie naturală. Omul este o ființă care prin sine se bucură de viață. Sunt oameni care se bucură de cele mai rudimentare lucruri ale vieții:

- un răsărit de soare,
- prima zăpadă din iarnă,
- primul mugure de primăvară,
- prima floare înflorită etc.

Ei bine cât omul este plictisit el nu mai simte nici un fel de vibrație pentru lumea din jurul lui. Este ca și cum sufletul lui este mort pentru totdeauna. Această *stare de plictis existențial* nu poate să fie decât una demonică. Este o stare demonică fiindcă ne face să nu mai vedem sens și viață în nimic din ceea ce ne înconjoară.⁵⁴

Este evident că există două feluri de plictis:

1. Un plictis de scurtă durată,
2. Un plictis cronic.

Care este diferența dintre aceste două stări de plictis? Ei bine plictisul de scurtă durată poate să fie cât se poate de bine motivat:

- cineva pe pisălogește,
- cineva ne vrea rău și ne trombonește la cap,
- vedem un film sau o emisiune la TV care se repetă etc.

⁵³Dacă este să fim cât se poate de realiști vom vedea că sunt mai mulți care suferă de plictiseală în jurul nostru. Chiar unii infractori sunt persoane care ajung să comită delictul fiindcă pur și simplu se plictisesc. Trebuie să fim cât se poate de realiști. A te plictisii din orice este un păcat. Sunt oameni care atunci când se îndreaptă spre cele bisericești ceea ce simt este plictisul:

- Biblia este prea lungă,
- slujbele Bisericii sunt prea lungi,
- predicile preoților sunt prea lungi,
- viața bisericească este plictisitoare etc.

Sunt mulți care cred că această stare de plictiseală față de cele sfinte este cât se poate de firească și de obișnuită. În realitate ea nu este. Au fost mai mulți sfinți care au putut să vadă că atunci când un om se decide că pășească pe calea Bisericii demonii fac tot ceea ce le stă în putere să îl deraieze de la calea pe care a apucat. Se știe de un pustnic cu viață sfântă că stătea la un moment dat la intrarea în biserică. A putut să vadă cum oamenii veneau la slujbă întunecați de forțe demonice și când ieșeau de la slujbă era pur și simplu iluminați.

⁵⁴Lars Svendsen, *A philosophy of boredom* (Reaktion books, 2008).

Toate aceste lucruri se poate spune că sunt stări naturale sau mai bine spus obișnuite ale plictisului. Totuși nu înseamnă că nu există și stări de plictis nefiresc și care să ajung să ne facă mai multe probleme. Aceste stări ale plictisului sunt adevărate:

- maladii,
- boli sufletești,
- dereglări existențiale,
- stări de nemulțumire ontologică,
- lipsă de perspectivă generală etc.

Ceea ce mai mulți psihologi au observat în zilele noastre este că fiecare dintre noi ne naștem cu o sete naturală de viață. În copilărie se poate vedea cel mai bine acest lucru. Copilul:

- vrea să știe și să afle lucruri noi,
- vrea să cunoască noi experiențe,
- vrea să își lărgască orizonturile,
- vrea să fie unul care să trăiască bucuriile vieții deplin.

Ei bine pe cum avansează în viață se poate observa că omul ajunge să piardă la un anumit nivel sensul bucuriilor din copilărie.⁵⁵

Vorbind despre akedie Sfântul Maxim Mărturisitorul o aseamănă unei “moleșeli a sufletului.” Iată ce spunea el în acest sens: “moleșeala (akedia), făcându-se stăpână peste toate puterile sufletului, stârnește deodată aproape toate patimile. De aceea este și cea mai grea dintre toate celelalte patimi. Bine zice, așadar Domnul, când dă doctoria împotriva ei: întru răbdarea voastră vă ve-ți dobândii sufletele voastre” (Luca 21, 19).

Este evident că omul care se plictisește are un suflet moleșit. Este un suflet care nu mai are nici cele mai vitale funcții pe care un om în mod obișnuit ar trebui să le aibă:

- pofta de viață,
- dorința de a cunoaște mai mult,
- dorința de a se perfecționa,
- dorința de a fi mai bun în prezent decât ai fost în trecut,
- voința de a merge înainte cu viața.

Toate aceste lucruri sunt unele cât se poate de firești și este cu adevărat nefiresc ca plictiseala să ajungă să le distrugă și să le facă inexistente în viața noastră. Trebuie să fim realiști și să ne dăm seama că numai harul lui Dumnezeu invocat prin rugăciuni poate să ne facă să nu mai fim plictisiți. O glumă despre lumea arabă ne spune că la un moment dat doi cetățeni discutau despre forma de guvernământ din țara lor arabă.

- Și crezi că ar fi bine să introducem democrația?
- Cred. Dar democrația are un singur defect.
- Care anume?
- Este plictisitoare.
- De ce?
- Păi în democrație atentatele teroriste sunt interzise.

Omul pentru a nu se plictisi recurge la cele mai ciudate metode dar de multe ori adevărul este că plictiseala este adusă în noi de demonul amiezii. Acest lucru trebuie să fie bine înțeles: când plictiseala devine cronică ea este mai mult decât o afecțiune psihologică.⁵⁶

Se spune despre regele Carol V al Franței că avea un fiu. Într-o zi el discuta cu sfetnicii lui:

- Nu știu ce să fac cu fiul meu.
- De ce majestate?

⁵⁵Iisus a fost cât se poate de concludent când a spus că dacă nu vom fi ca și copii nu vom putea moșteni împărăția cerurilor. Aceasta fiindcă copiii au ceva pe care noi cu toții îl putem avea. Este vorba de nevinovăție. Un copil chiar dacă face rău cuiva nu face din răutate ci mai mult din infantilism. Este evident că copilul este o ființă ce nu este:

- atinsă,
- contagiată,
- virusată,
- sau afectată

de molima plictisului care face ravagii în lumea noastră. De mai multe ori în lumea noastră sunt oameni bătrâni care ajung să se sinucidă fiindcă viața pur și simplu îi plictisește. În acest context este bine să ne dăm seama mai cum se cuvine de plaga și molima plictisului.

⁵⁶Barbara dalle Pezze, Carlo Salzani, *Essays on boredom and modernity* (New York, 2009).

- El va fi urmașul meu la tron.
- Așa și?
- Trebuie să fie o modalitate prin care să îmi dau seama dacă are veleități de conducător.
- Adică de rege nu?
- Da evident.
- Majestate sunt mai multe modalități prin a vă da seama dacă fiul are veleități de rege.
- Și care ar fi acelea?
- De ce nu îl supuneți la un test?
- Test?
- Da.
- Ce fel de test?
- Un test prin care să vă dați seama de veleitățile sale.

Regele Carol V al Franței a căzut pe gânduri.

- Ar fi un test bun.
- Ce test majestate?
- Să fac un test prin care să pot să îmi dau seama dacă este gata să își asume responsabilitățile și sacrificiile coroanei.

- Păi vedeți majestate.
- Mi-ați fost de ajutor sfetnicii meu.
- Doar de asta vă stăm la dispoziția majestate.
- Asta așa este.

Regele a dat să plece.

- Dar majestate nu ne-ați spus ce test aveți în minte?
- Ca să aflați este simplu.
- Ce trebuie să facem?
- Veniți mâine în sala tronului și veți vedea.
- Doar atât?
- Doar atât.
- Bine, atunci vom veni majestate.
- Vă voi aștepta.

A doua zi regele Carol V al Franței a dat ordin să fie puse în sala tronului două mese. Pe o masă regele a pus coroana și sceptrul regal și pe cealaltă masă a fost pusă o sabie și un coif.

- Să vină fiul meu.
- A fost adus fiul regelui.
- Fiul meu nu știu dacă știi de ce te-am chemat eu aici.
 - De ce tată?
 - Vezi tu această masă?
 - Da tată.
 - Ce sunt pe masă?
 - Văd pe o masă o coroană și un sceptru.
 - Și pe cealaltă masă?
 - Văd o sabie și un coif.
 - Așa este.
 - Și ce este cu ele?
 - Fiule tu vei fi regele Franței.
 - Știi tată.
 - Acum ca viitor rege al Franței ce alegi?

Fiul a stat puțin pe gânduri după care a mers și a luat sabia și coiful de pe masă.

- Acesta este alegerea ta? A întrebat mirat regele.
- Da tată.
- Ești sigur?
- Foarte sigur.
- Dar de ce ai ales sabia și coiful?

- Fiindcă doar cu ele voi ajunge să câștig și să mențin coroana și sceptrul.
- Hahahaha. Vai fiule au făcut o alegere excepțională.
- Mă bucur de asta tată.
- Bine acum du-te.

Fiul a ieșit din sala tronului.

- Ei da. Fiul meu cred că are veleități de rege, a spus regele Carol V.
- Da. Este foarte înțelept.
- Știi cu ce mă duce gândul la alegerea lui?
- Nu majestate.
- La domnul Iisus.
- De ce?
- Iisus este Cel care pune în fața noastră raiul dar și crucea suferințelor.
- Adică?
- Numai prin cruce ajungem al bucuriile raiului.
- Asta așa este majestate.

Se spune că din acea zi regele Carol V al Franței a renunțat să mai aibă îndoieli dacă fiul lui avea veleități de rege.⁵⁷

Avem aici o întâmplare din istorie care ne sună că trebuie să fim înțelepți și să nu ajungem să fim nesăbuiți și să facem alegeri necugetate. De mai multe ori pentru a ajunge la pacea nepătimirii trebuie să trecem prin focul ispitelor și al încercărilor. Aceasta fiindcă trebuie să știm că numai așa vom ajunge să ne eliberăm de demonul akediei.⁵⁸

Gânditorul Eric Hoffer spunea un lucru de care trebuie să ținem cont: “atunci când oamenii sunt plictisiți sunt plictisiți în primul rând de ei înșiși.” Ca să ajungi să fi plictisit trebuie să te consideri pe sine într-o postură superioară față de cei din jur. Aceasta fiindcă este egoul tău care:

- contează cel mai mult,
- și care trebuie să fie gratificat.⁵⁹

Ei bine trebuie să știm și să fim conștienți că unul dintre cele mai mari simptome ale prezenței demonului akediei este faptul că persoana umană ajunge să fie plictisită de ea înseși. Este cu adevărat greu să ajungi la acest stadiu dar prin multă muncă trebuie să știm că acest demon al akediei ajunge să ne facă să fim plictisiți chiar de propria noastră persoană. Când ajungem să fim plictisiți de propria noastră persoană adevărul este că suntem pe marginea sinuciderii. Evident că ar fi unii asceți creștin ortodocși care ar susține că acest lucru nu este adevărat fiindcă nu avem cum să fim plictisiți de propria noastră persoană și dacă suntem acest lucru este spre bine fiindcă numai așa putem să ne tăiem egoul de la rădăcină. Este bine să știm că:

- una este smerenia,
- și alta este plictisul de propria persoană.

Aceasta fiindcă a fi plictisit față de propria persoană nu înseamnă că ajungi să îți urăști propriul păcat ci mai mult că:

- viața ta nu are sens,
- că propria persoană nu valorează nimic,
- că neantul este singura soluție pentru a ieși din starea de plictis existențial în care ai intrat.

Iată cum și în plictisul existențial sau mai bine spus în plictisul patologic se poate vedea lucrarea aceluiași demon al amiezii, demonul depresiei.⁶⁰

Plictisul poate să fie la fel de bine o patimă. Aceasta fiindcă trebuie să știm că omul nu este făcut o ființă care să se plictisească din orice. Când sufletul este bântuit de demonul depresiei se poate spune că el se plictisește:

- din orice,
- pentru orice,
- fără motiv,
- fără justificare,

⁵⁷Grigorie Comașa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

⁵⁸Adrian Agachi, *Între războiul patimilor și pacea virtuților* (Editura Cuvântul Veții, 2019).

⁵⁹Christopher Lasch, *The culture of narcissism: american life in the age of diminishing* (Revised editions, 1991).

⁶⁰Wendy Wasserstein, *Sloth: the seven deadly sins* (New York, 2005).

- fără rost.

Aceasta fiindcă după cum putem să ne dăm seama există două categorii de plictis:

- un plictis justificat când ajungem să ne plictisim de un lucru ce se repetă,
- și un plictis nejustificat când ne plictisim din senin și fără de nici un motiv.

Sunt puțini cei care știu că demonii ne pot afecta și ne pot ataca prin plictiseală. Aceasta fiindcă se poate de vedea că există o stare de plictis în ceea ce privește lucrurile sfinte:

- ne plictisește să ne rugăm
- ne plictisește să mergem la biserică,
- ne plictisește să citim din Biblie,
- ne plictisește să citim viețile sfinților și cărțile duhovnicești,
- ne plictisește spovedania,
- și ne plictisește viața duhovnicească în general.⁶¹

Nu este nici o îndoială dacă ne dăm seama că plictiseala se poate termina prost. Tehnica sau strategia demonului amiezii este să ajungă să ne facă să ne plictisim de lucrurile mici pentru ca mai apoi să ajungă la lucrurile mari. În acest sens scopul acestui demon este să ajungă să ne facă să fim plictisiți de viață. Dacă ajungem să fim plictisiți de viață este evident că de aici la sinucidere nu mai este decât un mic pas. Este bine să știm că sunt multe sinucideri din plictiseală. Fără să își dea seama sunt mulți care sunt duși la sinucidere de acest demon plin starea de plictis. Starea de plictis este în cazul lor extrem de pronunțată și extrem de activă. Ea este o stare care creează în suflet un fel de:

- lehamite toată cu viața,
- delăsare față de cele duhovnicești,
- nepăsare față de viața de zi cu zi,
- o dispoziție proastă permanent,
- o stare de nemulțumire cu toți și cu toate.

Este cât se poate de evident că plictisul este un lucru ce trebuie să fim combătut. Cum să îl combatem? Prin:

1. Rugăciune,
2. Participarea regulată la slujbele bisericii,
3. Spovedanie,
4. Împărtășanie,
5. Asceză,
6. Post,
7. Lectura de cărți duhovnicești etc.

Toate aceste lucruri sunt extrem de folositoare în lupte cu demonul amiezii. Evagrie Pontiul era cât se poate de concludent în acest sens: "când dăm peste demonul akediei (...), semănând în noi bunele nădejdi, să rostim cântecul acesta al sfântului David: "pentru ce ești mâhnit, suflete al meu, și pentru ce mă tulburi? Nădăduiește în Dumnezeu, că-L voi lăuda pe El; mântuirea feței mele este Dumnezeul meu" (Ps. 41,16)". Din textul de mai sus este bine să ne dăm seama că plictisul existențial pe care demonul tristeții îl aduce în noi este unul care este menit să ne rupă de comuniunea cu Dumnezeu. Cel mai bine se poate rupe comuniunea cu Dumnezeu prin a ne face să nu mai simțim nici un fel de stare de interes față de lumea din jur. Aceasta fiindcă ajungând la această stare pur și simplu nu mai avem nădejde în Dumnezeu.⁶²

Putem să vedem cât de perfid este acest demon al amiezii. Aceasta fiindcă el începe prin a ne face să ne plictisim de lucrurile mici ale vieții:

- plictisul de a mânca,
- plictisul de a bea,
- plictisul de a dormii,
- plictisul de a petrece timpul cu familia,
- plictisul de a perpetua special umană,
- plictisul de a ne bucura de viață.

După cum am spus există o stare de plictis existențial. Este o stare care ne face să nu mai vedem pe Dumnezeu în lucrurile:

⁶¹David R. Smith, *Ajutor! Mă plictisesc în biserică* (Iași, 2015).

⁶²Irineu Pop, *Mărturisirea nădejdi* (Craiova, 1995).

- din jurul nostru,
- din lume.

Aceasta fiindcă în starea de plictis ei bine unii se plictisesc chiar și de Dumnezeu. Vedem din ce în ce mai mulți atei și nihiliști în spațiul public care deși nu o spun adevărul este că o simt: ei sunt pur și simplu plictisiți de Dumnezeu. Aceasta fiindcă noțiunea de Dumnezeu li se pare:

- desuetă,
- fără sens,
- fără valoare,
- fără înțeles,
- fără rost,
- și fără de nici o semnificație.

Toate aceste lucruri fiindcă este bine să știm că plictisul este un lucru care poate duce la o stare de lehamite cu tot cea ce ține de Dumnezeu. De ce ar vrea demonul tristeții să ne facă să ne fie lehamite de Dumnezeu? Fiindcă el știe că atâta vreme cât sufletul este ancorat în credința în Dumnezeu el bine omul nu poate fi atacat și nici vătămat. Deși se dau curajoși, când vine vorba de Dumnezeu demonii sunt fricoși. De fapt demonii sunt fricoși prin modul lor de a fi.⁶³

Este evident că trebuie să fim mult mai precauți în ceea ce privește plictisul. Aceasta fiindcă dacă nu suntem:

- treji,
- vigilenți,
- atenți,
- cu ochii în patru

ei bine plictiseala ajunge să ne cuprindă și să ne definească modul de a fi. Unii ar putea spune că această afirmație este mult prea extremă. De ce? Fiindcă sunt mulți care nu se plictisesc. Sunt persoane care nu au nici o frică de demonul depresiei fiindcă ei pur și simplu știu că nu este în firea lor să se plictisească. Realitatea este cu totul alta. Aflați departe de lume prin pustie mai mulți călugări creștin ortodocși au fost muniți de acest demon al plictisului prin atacurile lui. Deși la începutul călugăriei viața lor era plină de sens și cu multă noimă ei bine cu timpul viața de călugărie s-a transformat într-o:

- rutină,
- o învârtire în cerc,
- o lipsă de sens,
- o stare de plictis generic.

Aceasta fiindcă călugării au putut să simtă că un demon a început să își facă simțită prezența printre ei. Demonul plictisului este unul care face cele mai rudimentare lucruri ale vieții:

- hrănirea,
- grija de familie,
- serviciul,
- grija de trup etc

un lucru greu de inutil de făcut. Aceasta fiindcă sunt din ce în ce mai mulți care evident că nu realizează că în viața lor își face lucrarea un demon. Sunt mulți care fiindcă se îndoiesc de existența lui Dumnezeu ajung pur și simplu să se îndoiască și de existența demonilor. Demonii nu lucră pe față de la început niciodată. Ei reușesc să obțină de la Dumnezeu dreptul de a ne ispitii și încet, încet cu niște manipulatori malefici ajung să ne separe pe vecie de Dumnezeu. De ce ar face ei una ca aceasta? Chiar dacă ne vine mai greu să o credem, ceea ce este bine să știm este să știm că demonii sunt ființe extrem de geloase. Ei nu suportă să îl vadă pe om într-o legătură sau relație personală cu Dumnezeu. De ce? Fiindcă acest lucru le reamintește starea în care s-au aflat ei înainte de cădere.⁶⁴

Sfinții părinți au fost unanimi în ceea ce privește pe demonul depresiei: pentru ajunge să scăpăm de el trebuie să facem un fel de muncă:

- munca mâinilor,
- muncă intelectuală,
- muncă fizică.

⁶³Demonii și lucrările lor (Galați 2007).

⁶⁴Paraschiv Cleopa, *Războiul creștinilor cu diavolii*, (Editura Agaton, 2013).

Aceasta fiindcă munca ne ține ocupați. Când omul nu are nici un fel de ocupație ei bine el este moleșit sufletește și prin mintea lui circulă tot felul de gânduri folositoare sau nu. Mai ales Sfântul Ioan Casian a fost cât se poate de explicit în acest sens: "fericitul Apostol, fie că văzuse această boală născută din duhul neliniștii furișându-se chiar atunci, fie, prevăzând prin descoperirea Duhului Sfânt, că se va ivi mai târziu, se grăbește ca un adevărat doctor al sufletului s-o prevină prin medicamentele mântuitoare ale poruncilor sale. De aceea, scriindu-le tesalonicenilor, ca cel mai priceput și desăvârșit medic, mai întâi susține slăbiciunea suferinzelor prin tratamentul blajin și ușor al cuvântului. Pornind de la dragoste, pentru care îi laudă, le potolește durerile răni ucigătoare printr-un medicament mai ușor, pentru ca, odată trecută furia bolii, să poată suferi și doctorii mai tari". Este vorba de faptul că Sfântul Pavel le recomandase celor din Tesalonic să muncească și cine nu muncește nici să nu mănânce. Se poate vedea că încă de acum 2000 de ani din antichitatea creștină problema plictisului față de muncă a fost una extrem de activă. Aceasta fiindcă sunt unii care se plictisesc de muncă. Este un lucru adevărat și trebuie să ținem cont de el. Totuși trebuie să precizăm că unii:

- se plictisesc de la sine de muncă,
- alții se plictisesc la instigațiile diavolului depresiei de muncă.

Dacă cel de al doilea lucru are loc, adică dacă ei sunt pur și simplu bântuiți de demonul depresiei ei bine trebuie să recurgă la rugăciune. De multe ori acest demon nu fuge de la primele rugăciuni pe care el facem dacă dacă omul insistă demonul va fugi în cele din urmă.⁶⁵

Sunt puțini cei de azi care cred că există demoni. Aceasta fiindcă s-a creat în jurul demonilor un fel de mit, că de fapt ei sunt mai mult un fel de personificări ale răului dar în nici un fel persoane reale. Ei bine ceea ce trebuie să știm este că demonii sunt realități nevăzute dar totuși realități. Este bine să știm că ei sunt unii care ne pot face mult rău și mai ales demonul depresiei este unul care are ca scop să ne ducă la sinucidere. În ceea ce îi privește pe sinucigași părerile sunt împărțite: unii susțin că nu se mântuiesc în timp de alții susțin că dacă cei vii se vor ruga pentru ei se vor mântui. Totuși, este bine să știm că Biserica nu a interzis rugăciunea pentru sinucigași mai ales pentru cei bolnavi mental. Aceasta înseamnă că o șansă de mântuire există și pentru sinucigași. Aceasta fiindcă ei sunt de multe ori aduși în această stare de demoni. Iată de ce este bine să facem o separație dintre:

- lucrarea lui Dumnezeu,
- lucrarea omului,
- și lucrarea demonilor.⁶⁶

Se spune că un pustnic se ruga într-o noapte. Dintr-o dată i s-a arătat diavolul.

- Piei de aici.
- Nu pot.
- De ce?
- Fiindcă am venit aici pentru un motiv bine întemeiat.
- Ce anume?
- Am venit să îți spun un lucru foarte important.
- Ce ai tu de spus important urăciune a urăciunilor și răutate a răutăților?
- Am venit aici să îți spun că pentru toate păcatele tale ești condamnat la iad.
- Chiar așa?
- Da.
- Dar cum așa?
- Vrei să știi?

⁶⁵Sunt multe cazuri în care demonul depresiei fuge de la om și este bine. Totuși, ceea ce trebuie să știm este că acest demon odată ce fuge aduce cu sine riscul de a căderea în păcatul mândriei. Cum este posibil acest lucru? Se poate întâmpla ca o anumită persoană să simtă pur și simplu că a fost ispită de demonul depresiei și în acest sens să ajungă să creadă că ea este o persoană:

- merituosă,
- victorioasă,
- capabilă,
- evlavioasă,
- virtuoasă.

Fără să își dea seama această persoană va cădea în păcatul mândriei. Viețile sfinților ne spun despre cazul Sfântului Siluan Atonitul că acest sfânt de mai multe ori a fost instigat de diavoli să creadă că este un sfânt. Demonii veneau în persoană și îi spunea Sfântului Siluan că este sfânt. Aceasta fiindcă vroiau să îl arunce în mândrie. Ei bine acest lucru ni se poate întâmpla și nouă.

⁶⁶Denis de Rougement, *Partea diavolului* (București, 2006).

- Dacă sunt damnat la iad cred că aş vrea să ştiu şi de ce nu?
 - Bine îţi voi spune.
 - Te rog.
 - Un moment.
- Diavolul a deschis o carte mare pe care o purta cu el.
- Vezi tu cartea aceasta?
 - Da.
 - Această carte este dovada că meriţi iadul.
 - Cum aşa?
 - În această carte am scris toate păcatele tale.
 - Păcatele mele?
 - Da.
 - Şi care sunt ele?
 - Diavolul a început să citească: în ziua cutare nu te-ai trezit la pravilă.
 - Înţeleg.
 - În ziua cutare te-ai lenevit.
 - Aşa.
 - În ziua cutare te-ai lăcomit la mâncare.
 - Continuă.
 - Chiar vrei?
 - Dacă zici că sunt damnat la iad cum să nu?
 - Lista este mare.
 - Nu ştiam.
 - Ştii acum.
 - Totuşi diavole uiţi un lucru.
 - Ce anume?
 - Dă cartea şi îţi voi spune.
 - De ce?
 - Ca să îţi demonstrez că nu ai dreptate.
 - Eu să nu am dreptate?
 - Da.
 - Asta nu o cred. Eu întotdeauna am dreptate.

Diavolul i-a întins cartea călugărului. Călugărul a luat cartea şi pe prima pagină a făcut semnul sfintei cruci şi a scris:

- Achitate prin sângele Domnului Iisus Hristos.
- Călugărul a întins cartea diavolului şi i-a spus:
- Mi-ai dat nota, poftim chitanţa.
 - Vai călugăre nenorocit.
 - Acum în numele Domnului Iisus Hristos dispari.
 - Am să mă răzbun.
 - Nu ai cum.
 - De ce?
 - Fiindcă eu sunt al lui Hristos.
 - Călugăr netot şi nebun.
 - Tu chiar crezi că poţi duce pe toată lumea în iad?
 - Sigur. Lumea este a mea şi nu ai lui Dumnezeu.
 - În numele lui Hristos dispari.

Se spune că diavolul a fost obligat să dispară.

- Doamne Iisuse Hristoase îţi mulţumesc că ai fost cu mine.

De atunci se spune că acest călugăr nu a mai fost vizitat de diavol. De ce? Fiindcă acest călugăr i-a dat o lecţie.⁶⁷

⁶⁷Grigorie Comşa, *1000 de pilde pentru viaţa creştină* (Arad, 1929).

Avem aici o întâmplare din viețile sfinților călugărilor creștin ortodocși care ne spune că diavolul și demonii lui nu sunt:

- un mit,
- o fantezie,
- o fantasmă
- sau o himeră.

Ei sunt existențe reale. După cum ne spune întâmplarea de mai sus diavolul a voit să inspire în acest călugăr două lucruri:

- frica
- și deznădejdea.

Am putut vedea cum el a venit și i-a spus că toate nevoința lui este în zadar fiindcă el va merge în iad. Sunt puțini care îl pot vedea pe diavol cu adevărat dar ceea ce trebuie să știm că întotdeauna diavolul:

- amenință
- și vrea să îl arunce pe om în deznădejde.

În asemenea momente ceea ce trebuie să facem este să avem nădejde în Domnul Iisus Hristos. Iată ce spunea Sfântul Diadoh al Foticeii despre diavolul tristeții: "când sufletul nostru începe să nu mai poftască lucrurile frumoase ale pământului, se furișează de cele mai multe ori în el un gând de trândăvie, care nu-i îngăduie să stea cu plăcere nici în slujba cuvântului și nu-i lasă nici dorința hotărâtă după bunurile viitoare; ba îi înfățișează viața aceasta trecătoare ca neavând nici un rost și fiind cu totul incapabilă de vreo faptă vrednică de-a fi numită virtute; și însăși cunoștința o disprețuiește, ca pe una ce a fost dată altor mulți oameni, sau ca pe una ce nu ne făgăduiește nimic desăvârșit. De această patimă moleșitoare și aducătoare de toropeală vom scăpa de ne vom ține cu tărie cugetul nostru între hotare foarte înguste, căutând numai la pomenirea lui Dumnezeu. Căci numai întorcându-se astfel mintea la căldura ei, va putea să se izbăvească fără durere de acea împrăștiere nesocotită."

Din cele spuse de Sfântul Diadoh al Foticeii se poate vedea că demonul depresiei este cel care aduce în noi un fel de toropeală. Este vorba de o stare plictis în care parcă sensul vieții dispare.⁶⁸

Din întâmplarea de mai sus cu călugărul ce a fost vizitat de diavol putem să ne dăm seama că:

- diavolul este o existență adevărată,
- că scopul lui este de a sădi în noi deznădejde.

La fel de bine după expresia părintelui Nicolae Steinhardt, se poate vedea bine că diavolul este un fel de contabil.⁶⁹ El ținea socoteală de toate nimicurile de păcate pe care le-a făcut călugărul. Această contabilitate a diavolului se bazează pe faptul că el crede că prin toate nimicurile poate ajunge în cele din urmă să ne posedă și să ne ducă la iad. Iată de ce trebuie să fim oameni care să ne dăm seama că Dumnezeu nu ține cont de toate nimicurile. Dumnezeu este Unul care privește la esența omului. Dumnezeu nu ajunge să se coboare la toate nimicurile. Aceasta fiindcă El știe că poate să conteze pe:

- sinceritate,
- onestitate,
- cinste
- și onoare.

Omul care îl iubește pe Dumnezeu Tatăl va ajunge să trăiască în Duhul lui Dumnezeu Tatăl și așa să se umple de Duhul Sfânt. Acolo unde este Duhul Sfânt în nici un fel demonul tristeții nu mai poate să existe.⁷⁰

CAPITOLUL 4

⁶⁸Sunt mulți care de fapt toată viața se află în căutarea unui sens al vieții. Sunt mulți care sunt nu știu care este sensul vieții lor. Aceasta fiindcă aceste persoane sunt confuze și dezorientate. Ele se îndoiesc dacă sensul vieții este Dumnezeu cu adevărat. Trebuie să știm că după cum ne spune Sfântul Diadoh când ne vin gânduri negre și toropeala plictisului existențial ne dăm târcoale cel mai bine este să ajungem *să ne fixăm mintea pe Dumnezeu*. Este bine să știm că ispitirile care vin de la demonul depresiei sunt:

- perfide,
- subtile,
- treptate.

Acest demon rar acționează dintr-o dată. El îți tatonează terenul pentru a ști unde să lovească mai bine.

⁶⁹Nicolae Steinhardt, *Jurnalul fericirii* (Cluj Napoca, 1991).

⁷⁰Radu Teodorescu, *Duhul Sfânt ca mistagog al sfințeniei și spiritualității creștin ortodoxe* (Cugir, 2020).

DEPRESIA CA DEZNĂDEJDE

Deznădejdea este o stare care înseamnă:

- lipsa oricărei speranțe,
- lipsa oricărei perspective,
- lipsa de sens,
- disperare,
- întuneric sufletească și spiritual etc.

Toate acestea sunt unele care trebuie să știm că intră în combinația deznădejdiei. Deși ne este mai greu să o admitem ceea ce trebuie să știm este că deznădejdea este o stare:

- complexă,
- amplă,
- acută,
- imposibilă,
- nocivă.

Dacă cineva vrea să vadă consecințele deznădejdiei poate să facă o vizită la o secție de psihiatrie și se vor convinge de răutatea ei. Aceasta fiindcă după cum am spus deznădejdea este una extrem de:

- activă
- și operativă

în lumea noastră. Ea ajunge să ne facă să ne pierdem pe noi înșine și să ne arunce într-o lume:

- întunecată,
- morbidă,
- funebră,
- crudă.

Scriitorul Dante al Italiei medievale își imagina în Divina comedie că pe ușa iadului stau scrise cuvintele: voi cei care intrați aici lăsați în urmă orice nădejde.⁷¹

Este cu adevărat un lucru cumplit să ai anumite așteptări și mai apoi să îți dai seama că ele au fost pur și simplu în van. Când suntem copleșiți de lipsa de perspective ajungem la deznădejde. Ei bine ceea ce ne spune Biserica Creștin Ortodoxă este că deznădejdea este un păcat. Sunt mulți care atunci când ajung la sinucidere o fac fiindcă sunt pur și simplu convinși că Dumnezeu Tatăl:

- i-a abandonat,
- i-a părăsit,
- i-a lăsat de izbeliște,
- nu mai vrea să țină cont de ei,
- și nu îi mai iubește.

Sinucigașii nu sunt numai persoane deznădăjduite dar la fel de bine ei sunt și persoane care se îndoiesc de Dumnezeu Tatăl. Este misiunea acestei demon al tristeții de a ne face să ne îndoim de Dumnezeu. El este unul care ne spune că în lume este:

- răutate,
- suferință,
- boală,
- necazuri,
- înțelegeri,
- războaie
- și ură.

Ei bine dacă Dumnezeu Tatăl este bun și autorul bunătații cum mai poate să existe toate aceste lucruri? Nu este o contradicție? Nu cumva Dumnezeu ne-a părăsit? Nu cumva lui Dumnezeu nu îi pasă de noi? Adevărul este că de fapt sunt mulți oameni care trăiesc fără să le pese de Dumnezeu. Ei sunt unii care trăiesc fără de nici un rost.⁷²

Omul care nu mai are nici o nădejde în Dumnezeu este bine să știm că este unul pierdut. Aceasta fiindcă trebuie să știm că acest om pur și simplu nu mai vrea să știe de:

⁷¹Dante Aligherii, *Divina comedie* (București 2019).

⁷²Viktor E. Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții* (Editura Meteor Press, 2018).

- sens,
- rost,
- înțeles,
- viață
- și Dumnezeu.

Deznădejdea are o întreagă psihologie demonică. Este adevărat după cum spunea Dante că în iad nu există nici un fel de speranță. Iadul este o eternitate fără de speranță fiindcă acolo chinurile sunt veșnice. Prin urmare la fel ca și cu restul stărilor negative:

- depresia,
- și plictisul

la fel de bine trebuie să știm că deznădejdea este o ruptură:

- violentă,
- și agresivă

de Dumnezeu. Când omul cade în deznădejdea față de bunătatea și iubirea lui Dumnezeu ei bine lucrurile sunt grave. El simte că totul se năruie în jurul lui și evident că viața nu mai are nici un rost. Nu greșim dacă spunem că deznădejdea este o:

- stare limită,
- stare extremă,
- stare teribilă.

Totuși, sunt multe cazuri de persoane care s-au confruntat cu deznădejdea și nu au fost biruiți de ea. Este posibil ca la un moment dat din viața noastră să ajungem la deznădejde. Aceasta fiindcă viața este plină de neprevăzut și de multe ori lucrurile nu sunt cum am vrea noi să fie.⁷³

Este bine să știm că dacă:

- depresia
- și plictisul

nu sunt întotdeauna păcate; ei bine deznădejdea este un păcat și ceea ce este cel mai trist este că poate să fie un păcat letal. Este un păcat letal fiindcă ea pur și simplu rupe sufletul de comuniunea cu Dumnezeu. Sunt mulți care se simt ca și cum nu au nici un fel de:

- legătură,
- relație,
- conexiune,
- și raport

cu Dumnezeu Tatăl. Este bine să știm totuși că Dumnezeu este Tatăl nostru și El este unul care ajunge să vină mai de vreme în ajutorul nostru. De multe ori El ne

- încearcă
- și ne testează

încrederea și credința.

Evagrie Ponticul a fost unul care a surprins foarte bine care sunt simptomele stării de deznădejde pe care demonul depresiei ajunge să o creeze în noi: "atunci când cel căzut pradă akediei citește, cască mult și ușor se lasă dus spre somn. Se freacă la ochi și își întinde mâinile și dezlipindu-și ochii din carte îi fixează pe perete. Iarăși întorcându-i, citește puțin și frunzărind-o caută curios sfârșitul, numără paginile, murdărește literele și podoaba cărților. Iar închizând-o, pune cartea sub cap și cade într-un somn nu foarte adânc, căci foamea îi scoală sufletul și el își face grijile lui".

Avem aici o stare a omului care este deznădăjduit și care nu mai vede nici un sens în viața lui. De multe ori Dumnezeu lasă ca deznădejdea să vină peste noi fiindcă ajungem să umblăm pe căi străine de El și să mergem pe un drum care nu are nici o finalitate.⁷⁴

Akedia sau deznădejdea de bunătatea lui Dumnezeu este după unii părinți duhovnicești o stare care ține mai mult de cele 3 etape clasice ale harului lui Dumnezeu:

1. Venirea harului lui Dumnezeu în om,
2. Părăsirea harului lui Dumnezeu,

⁷³Sfântul Siluan Atonitul, *Între iadul deznădejdiei și iadul smereniei* (Alba Iulia 1991).

⁷⁴Savatie Baștovoi, *Puterea duhovnicească a deznădejdiei* (Alba Iulia, 2014).

3. Revenirea harului lui Dumnezeu în om după o perioadă mai lungă sau mai scurtă de încercări și de ispite.

Este bine să știm că acolo unde este harul lui Dumnezeu nu poate să existe stare de deznădejde. Prin urmare este evident că harul lui Dumnezeu și deznădejdea sunt două lucruri incompatibile. Este bine să știm că harul lui Dumnezeu este unul care ne face să ajungem să simțim că sufletul nostru este:

- liniștit,
- în pace,
- calm,
- împăcat cu sine,
- plin de speranță.

Acest lucru a fost afirmat și de Evagrie Ponticul când spunea: "Acest demon al akediei nu e urmat îndeaproape de nici un altul. O stare de liniște cuprinde sufletul după încheierea bătăliei. Și această stare care cuprinde sufletul după ce a biruit demonul akediei, se caracterizează prin odihnă, pace, o bucurie duhovnicească de nespus".

Prin urmare este adevărat că demonul akediei poate să ne dea târcoale dar noi dacă facem un efort susținut prin nevoință și credință în cele din urmă putem să ajungem să resimțim harul lui Dumnezeu în inimile noastre. Totul este un lucru de răbdare. Este nevoie de avem răbdare fiindcă demonii sunt ființe care nu au răbdare și dacă noi le răspundem cu răbdare în cele din urmă vor fugii de la noi. Înțelegem că starea de tristețe și de deznădejde poate să fie:

- spontană,
- sau
- pe termen lung.

Despre deznădejdea și tristețea spontană Sfântul Ioan Casian a fost cât se poate de explicit: „câteodată chiar fără să existe un motiv care să ne pricinuiască această cădere [...], suntem apăsăți de o neașteptată tristețe.” Aceasta fiindcă se poate întâmpla de mai multe ori să fim ocupați cu mai multe treburi zilnice fără să mai luăm seama la sufletul nostru și așa să ajungem să ne pierdem pe noi înșine.⁷⁵

Deznădejdea este o formă de manifestare a demonului akediei. Sunt mulți care sunt stăpâniți de deznădejde și este bine să știm că viața lor este cu greu de suportat. Aceasta fiindcă toate:

- perspectivele,
- așteptările,
- prospectele lor de viitor,
- sensul și înțelesul primar al vieții

sunt efectiv pierdute și nu mai au nici un fel de aplicație. Adevărul este că omul deznădăjduit este *un om sfârșit* ca să îl cităm aici pe italianul Giovanni Papini.⁷⁶ Toate aceste lucruri fiindcă trebuie să știm că deznădejdea este un lucru neașteptat de cele mai multe ori în viața noastră. Pur și simplu ea apare dintre noi brusc și fără de nici un motiv. Aceasta fiindcă este bine să știm că deznădejdea este un fapt care ajunge să ne facă să fim fără de o direcție concretă în viață. Deși mai mulți psihologi o neagă ceea ce trebuie să știm este că credința în Dumnezeu este un stimulent puternic pentru viața omului. Omul care are credință în Dumnezeu fără să își dea seama este:

- motivat,
- inspirat,
- activ,
- plin de viață,
- cu multă încredere în viitor.

Toate aceste lucruri fiindcă este bine să știm că nădejdea în Dumnezeu este un lucru care ajunge să fie uneori o stare inconștientă a lui Dumnezeu. Aceasta fiindcă pur și simplu ne dăm seama că nu putem să ne gândim totdeauna la nădejdea în Dumnezeu. Așa se face că uneori nădejdea este un lucru care stă în inconștientul nostru. Parcă știm că este acolo chiar dacă nu suntem conștienți de ea.⁷⁷

Data de 5 februarie 1597 este o dată care este de tristă amintire pentru creștinism. De ce? Fiindcă în această dată a început în Japonia o prigoană anticreștină. Judecătorul dintr-o regiune a Japoniei și-a chemat slujitorii.

- V-am chemat aici fiindcă țara are nevoie de voi.
- De ce?

⁷⁵Ilie Cleopa, *Valoarea sufletului* (Editura Bunavestire, 2007).

⁷⁶Giovanni Papini, *Un om sfârșit* (Iași, 2011).

⁷⁷Nicole M. Roccas, *Timpul și deznădejdea. Cum să îți recâștigi prezentul în credință și în viață* (Iași, 2020).

- Voi ați auzit de creștini?
- Da.
- Știți cine sunt creștinii?
- Da.
- Cine sunt?
- Sunt cei care susțin că Iisus Hristos a înviat din morți și El este Fiul lui Dumnezeu.
- Așa este.
- Și ce trebuie să facem noi?
- A venit vremea să facem bine țării noastre.
- Cum?
- Împăratul a dat dispoziție ca toți creștinii să fie prinși.
- De ce?
- Pentru a fi uciși.
- Dar ce au făcut?
- Cum nu știți?
- Nu.
- Ignoranți mai sunteți.
- Să ne iertați.
- Creștinii se închină la Iisus și nu la zeii (știnto) noștri.
- Asta așa este.
- Și vouă vă convine?
- Nu domnule judecător.
- Ei vedeți că știți.
- Ce să știm?
- Noi japonezii avem zeii noștri și nu voim ca creștinii să ne infecteze țara cu Hristosul lor.
- Și ce trebuie să facem?
- Ce trebuie să faceți?
- Da.
- Veți face un lucru care să îi facă pe creștini să simtă că sunt creștini.
- Ce anume?
- Fiindcă creștinii cred în Răstignitul îi vom răstigni pe toți cei care se declară creștini.
- Între slujitorii judecătorului s-a făcut liniște.
- Ce vă este frică?
- Nu, deloc.
- Atunci mergeți și prindeți-i și răstigniți pe creștini.
- Bine așa vom face.

Cei mai mulți creștini japonezi au mărturisit credința lor și au fost răstigniți pe cruce ca Iisus. Totuși un caz anume le-a atras atenția la păgânii japonezi călăi. Era vorba de un băiețandru pe nume George. Aceasta fiindcă chiar și copii creștini au fost duși la răstignire. Acest băiat a fost dus în fața judecătorului:

- Ești creștin?
- Da.
- Leapădă-te de Hristos.
- De ce?
- Ca să nu fi răstignit.
- Să fiu răstignit?
- Da.
- Domnule judecător îmi este teamă că nu înțeleg bine.
- Ce să înțeleg bine?
- Eu chiar mă bucur că sunt răstignit.
- Nu ești în toate mințile.
- Ba sunt.
- De ce să te bucuri că ești răstignit?
- Păi judecați dumneavoastră: dacă Iisus s-a răstignit pentru mine, nu se cade ca și eu să fiu răstignit?

- Prost și netot ce ști. Cum poți spune așa ceva?
- Vă spun adevărul.
- Nu știi ce spui.
- Ba știi foarte bine.
- Să te văd dacă vei mai spus aceste cuvinte și în fața crucii?
- Cruce?
- Da.
- Mi-ai pregătit o cruce?
- Da.
- Nici nu știți cât mă bucur.
- Nu ești în toate mințile.
- Unde este crucea mea?
- Acolo.

Se spune că George a mers la cruce pe care a luat-o în brațe și pe care a început să o îmbrățișeze cu drag:

- O crucea mea, nici nu știu cât te iubesc. Prin tine îmi voi câștiga mânia.

Cum era de așteptat băiețandru Petru a fost răstignit dar în loc să fie întunecat la față era senin și calm.⁷⁸

Avem aici o întâmplare din Japonia care este cât se poate de neobișnuită și care ne vorbește de puterea credinței. Trebuie să știm că sunt și persoane de excepție care au făcut lucruri pe care noi nici nu am visa că este posibil să fie făcute. Trebuie să știm că viața noastră are sensul numai cu Dumnezeu. Ori de multe ori uităm că Dumnezeu nu este prezent numai în această viață ci la fel de bine și în viața de apoi.⁷⁹

Nu fără de nici o motivație puternică Biserica Ortodoxă a pus în fața noastră viețile sfinților care sunt menite să ne întărească și pe noi în credință. Deși oameni din carne și sânge ca noi toți sfinții s-au evidențiat prin faptul că au avut capacitatea de a se ridica mai presus de patimi și păcate.⁸⁰

Cu privire la akedie Sfântul Maxim Mărturisitorul era de părere că: “akedia este cea mai apăsătoare și mai greu de îndurat patimă.” Cu adevărat există mult adevăr în cuvintele Sfântului Maxim. Aceasta fiindcă trebuie să știm că este cu adevărat un lucru oribil să vedem cu lucrurile din jurul nostru:

- se destrămă,
- se sfârșesc,
- și se distrug

fără ca noi să avem puterea să mai facem ceva. Nu greșim dacă spunem că akedia este ca un fel de paralizie a sufletului. Când suntem în akedie ei bine suntem paralizați cu sufletul. Sufletul este într-o stare din care ar vrea să iasă dar simte că nu are puterea să o facă. Ce să facem în aceste momente grele și dificile pentru noi?

1. Să facem efortul să ne aducem aminte de Dumnezeu,
2. Să căutăm să ne aducem aminte că după orice furtună vine și vreme bună,
3. Că nu este sfârșitul lumii,
4. Că deși suntem păcătoși totuși ne putem pocăii.

Demonul akediei este un demon care face tot posibilul să ne facă să uităm de pocăință. El ne prezintă numai:

- păcatele,
- și patimile

⁷⁸Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

⁷⁹Ierotheor Vlahos, *Viața după moarte* (Galați, 2001).

⁸⁰Obiceiul de a lua nume de sfinți care este din ce în ce mai uitat în zilele noastre ne spune că trebuie să fim unii care să ajungem să ne dăm seama că trebuie să urmăm sfinților. Aceasta fiindcă în această viață avem nevoie de:

- repere,
- inspirație,
- modele,
- lucruri la care să ne raportăm.

Ei bine sfinții lui Dumnezeu sunt unii care au făcut în așa fel ca noi să ajungem să fim unii care să ne eliberăm de lumea păcătoasă și pătimiși și să ne ridicăm la un ideal mai nobil și mai superior: viața cu Hristos.

noastre creându-ne impresia că suntem cei mai depravați oameni și că suntem pierduți pentru totdeauna. Așa se face că uităm că chiar și tâlharul răstignit pe cruce lângă Iisus a ajuns să se mântuiască. Aceasta fiindcă el s-a pocăit.⁸¹

Sunt multe lucruri pe care un om poate să le îndure dar poate cel mai greu de suportat este lipsa de nădejde. Aceasta fiindcă un om deznădăjduit este ca o trestie bătută în vând, adică este un om fără de nici o direcție specială în viață. După cum spune titlul acestei cărți depresia este o stare de iad. Cel mai bine acest lucru a fost spus de Sfântul Ioan Casian: “acedia este gustarea gheenei.” Deși pare mai greu de crezut pentru necredincioși și ateii ei bine trebuie să știm că omul care este stăpânit de akedie este un om care se aseamănă unei bărci în valurile unei furtuni pe care valurile o duc în orice direcție voiesc fără ca vâslașul să se mai poată opune. De fapt aceasta este și scopul demonului akediei: să ne facă să pierdem controlul asupra propriei persoane pentru a prelua el controlul. Starea de deznădejde este o stare care este:

- provocată,
- susținută,
- menținută,
- și prelungită

de demonul akediei. Este acest demon care vrea să ne facă să trăim clipe de iad. Este ca și cum am voi să scăpăm dintr-o cușcă și toate încercările noastre sunt inutile. Aceasta fiindcă este bine să știm că omul prin propriile lui puteri nu poate să scape de demonul akediei. Acest demon este:

- cumplit
- și nemilos.

Să nu creadă că cineva că demonii simt milă față de noi când noi ne chinuim. Din contră, ei simt bucurie. Este o bucurie care este născută din răutatea și ura lor fără de margini.⁸²

Trebuie să știm însă că starea de deznădejde nu este un lucru care ajunge să fie implantat în noi întotdeauna de demonul akediei. De mai multe ori omul ajunge la starea de deznădejde din cauza propriilor:

- greșeli,
- păcate
- și patimi.

Sunt mulți care fac multe păcate și fiindcă voința li se pervertește ajung să cadă într-o stare de deznădejde totală. Această stare de deznădejde pe undeva este justificată. Este justificată fiindcă este bine să știm că omul rău de multe ori își merită soarta. Își merită soarta fiindcă el este unul care nu are nici o direcție exactă în viață și care de cele mai multe ori este sedus de chipul trecător al acestei lumi. Sunt oameni care sunt 100% lumești. Ei nu au mai nimic spiritual în ei și consideră că:

- banii,
- plăcerile,
- averile,
- faima
- și rangurile înalte

sunt singurele motive pentru care cineva trebuie să trăiască în această lume. Vedem că pe lista de priorități a acestor oameni nu există numele lui Dumnezeu. Într-un anumit sens este firesc ca acești oameni să ajungă să cadă în deznădejde la un anumit moment al vieții lor. De ce? Fiindcă Dumnezeu Tatăl este Cel care îngăduie această stare de deznădejde să vină asupra lor pentru a îi trezii la realitate. Din punct de vedere duhovnicesc deznădejdea este o stare care ne face conștienți că:

- există posibilitatea unei vieți fără de Dumnezeu,
- că este un mare blestem viața fără Dumnezeu,
- că atracțiile și plăcerile acestei lumi de multe ori sunt deșarte.

Deșertăciunea lumii este un subiect de discuție amplu dezbătut în lumea ortodoxă. Aceasta fiindcă sunt mulți adolescenți mai ales care suferă un duș rece când se trezesc la realitate și își dau seama că valorile lumești pe care ei le aveau la mare cinste nu sunt decât deșertăciuni.⁸³

⁸¹Ilarion Felea, *Pocăința. Studiu de documentare teologică și psihologică* (Alba Iulia, 2018).

⁸²Părintele Rodion, *Oameni și demoni* (Galați, 2020 reeditare).

⁸³Ioan Buliga, *Deșertăciunile lumii* (Galați, 2010).

Ceea ce trebuie să evidențiem este că există un proces demonic pe care demonul akediei îl face cu omul. Aceasta fiindcă este bine să avem lucrurile cât se poate de bine definite și de clare. Prin urmare demonul akediei:

1. La început bântuite pe cineva cu gânduri de plictis,
2. Mai apoi aduce în om gânduri de tristețe,
3. Mai apoi în face pe om să cadă în deznădejde.
4. În cele din urmă îl aruncă pe om în sinucidere.

Oamenii rar se sinucid dintr-o dată. Cu mici excepții se poate vedea că acesta este procesul prin care acest demon al akediei ajunge să își facă împielițata lucrare. Prin urmare se poate vedea că există 4 etape prin care demonul akediei ajunge să își facă nefericita lucrare. Este foarte important pentru creștinul ortodox să știe că într-o măsură mai mare sau mai mică cu toții suntem persoane care ajungem să fim ispitiți de acest demon al depresiei. În schimb dacă suntem:

- pregătiți,
- vigilenți,
- treji duhovnicește,
- cu credință în Dumnezeu,
- și înduhovniciți

ei bine acest demon al akediei nu poate să ne facă nimic. De ce? Fiindcă demonii se tem de oamenii care îl au pe Dumnezeu în ei. Se cunoaște o întâmplare din viața Sfântului Ambrozio al Milanului când un păgân a cerut unor demoni să îl atace pe Sfântul Ambrozio. Demonii au plecat la atac dar s-au întors rușinați. Când păgânul i-a întrebat ce s-a întâmplat demonii au răspuns că nu au putut să îi facă nimic rău Sfântului Ambrozio fiindcă harul lui Dumnezeu este cu el și îl apără. Iată prin urmare că acest lucru este unul pe care trebuie să îl știm și noi: viața cu Dumnezeu duce la obținerea harului. Când omul are acest har al lui Dumnezeu demonii:

- se tem,
- se înfricoșează,
- se dau înapoi
- și în cele din urmă fug de acea persoană.⁸⁴

Ceea ce trebuie să fim conștienți este că sunt mulți oameni care nu ca prioritate harul lui Dumnezeu. Ei sunt oameni lumești și care nu pun mai nici un preț pe lucrurile duhovnicești. Sunt oameni care nu numai că sunt lumești dar se poate spune că sunt cât se poate de carnali. Știm că la o împărțire generică a oamenilor Sfântul apostol Pavel îi împărțea pe om în două categorii:

- oameni carnali (adică fără de Dumnezeu)
- și oameni duhovnicești (oamenii lui Dumnezeu).

Ei bine acești oameni carnali sunt unii care este bine să știm că sunt foarte predispuși la demonul akediei. De multe ori auzim că ei s-au sinucis în urma unui:

- eșec,
- nereușite,
- probleme,
- necaz,
- obstacol,
- sau dificultăți.

Aceasta fiindcă pentru ei tot ceea ce contează este această lume și din moment ce Dumnezeu Tatăl este dincolo de această lume ei bine El nu mai contează.⁸⁵

Despre akedie Sfântul Simeon Noul Teolog spunea cât se poate de inspirat: “akedia este moartea sufletului și a minții.” Aceasta fiindcă este bine să știm că sufletul:

⁸⁴Este clar că harul lui Dumnezeu este o energie necreată și de cele mai multe ori nevăzută care iese din Dumnezeu. Scopul nostru creștinesc este de a obține acest har al lui Dumnezeu și de a îl face actual în viața noastră. Pe măsură ce omul se nevoiește ei bine și harul lui Dumnezeu ajunge să fie unul care să îl ocrotească pe om. Sunt mai multe lucruri pe care harul le aduce în om:

- bucurie,
- fericire,
- împlinire,
- împăcare cu sine,
- sau spor duhovnicesc.

⁸⁵Părintele Hristofor, *Duhul lumesc. Duh antibrutic* (Editura Panaghia, 2004).

- se poate îmbolnăvi,
- poate suferii,
- și în cele din urmă poate muri.

Cum este posibil acest lucru? Este posibil fiindcă trebuie să știm că sufletul când este stăpânit de demonul akediei este mort. Să nu ne mirăm că omul în această situație vrea și moarte trupului. De ce? Fiindcă pentru el:

- viața nu mai valorează nimic,
- nu mai găsește nici o plăcere lumească capabilă să îl satisfacă,
- nu mai este sens în nimic din această lume,
- simte în el o stare de întuneric spiritual ce nu poate să fie depășit,
- nu crede că sunt demoni care pot face mult rău omului etc.

Toate aceste lucruri au loc fiindcă omul ajunge să fie stăpânit de demonul akediei. Poate că noi simplii creștin ortodocși nu ne-am confruntat cu acest demon, dar după cum am spus mai sus au fost mai mulți sfinți părinți care au făcut-o. Trebuie să învățăm din lecțiile de viață ale sfinților părinți și să ajungem să ne trezim la realitate. Acesta până nu este prea târziu. Sunt din ce în ce mai mulți care se trezesc târziu în lupta lor cu demonul akediei. Aceasta fiindcă ei pur și simplu nu cred că există un astfel de demon. Ei cred în teoriile științifice de sorginte evoluționistă care susțin că:

- omul este produsul evoluției,
- omul nu este creat de Dumnezeu,
- omul trebuie să își facă un drum eroic în această viață,
- tristețea și akedia nu sunt lucrări demonice,
- tristețea este un produs exclusiv al funcțiilor creierului.

Este adevărat că sunt multe forme de tristețe care sunt produsul secrețiilor creierului. Totuși se ridică întrebarea: să fie sinuciderea un gând exclusiv al creierului? Adevărul este că nu. Creierul nu poate să ordone autodistrugerea lui fiindcă nu îi stă în caracter. Iată cum lucrurile ne fac să mergem pe o cale duhovnicească. Sinuciderea este un gând demonic pe care ajungem să îl primim pe măsură ce ne îndepărtăm de Dumnezeu Tatăl.⁸⁶

Sfinții părinți din vechime erau de părere că akedia nu are ca urmare nici o altă patimă fiindcă ea le are în sine pe toate. Aceasta fiindcă akedia are poate gustul cel mai amar dintre toate patimile. Ea face viața:

- monotonă,
- fără de sens,
- fără de înțeles
- și imposibilă.

Omul depresiv este un om care are un suflet mort într-un trup viu. Deși sunt multe lucruri pe care el ar putea să le facă ei bine omul deprimat simte că viața este un capăt de drum. Mai ales dacă acel om depresiv a suferit o nereușită ei bine demonul akediei hiperbolizează acea nereușită de parcă este sfârșitul lumii. Toate aceste lucruri fiindcă demonul acesta ne urăște de moarte pe noi oamenii.⁸⁷

Se spune că în vechime oamenii au putut să descopere că demonii fug de crucea lui Hristos. Un curtean al regelui păgân al Indiei Cochin discuta despre acest semn cu un prieten:

- Tu ai auzit de crucea lui Hristos?
- Nu.
- Cred că ar trebui.
- De ce?

⁸⁶Cei care se sinucid trebuie să știm că sunt oameni care dovedesc că deși nu sunt ateii cuvântul sunt ateii cu fapta. De ce? Fiindcă omul nu are dreptul să își ia propria viață pe care Dumnezeu Tatăl a dat-o. Iată că lucrurile sunt cât se poate de clare. Totuși sunt din ce în ce mai mulți cei care contestă acest lucru. Sunt unii care susțin că ei nu pot fi liberi atâta vreme cât nu pot să își curme propria lor viață. Ei bine un astfel de gând trebuie să știm că este demonic. De ce? Fiindcă viața este:

- frumoasă,
- dulce,
- plăcută
- și se merită să o trăim.

Totuși sunt mulți care neagă toate aceste evidențe. Ei susțin că viața este un lucru ce nu merită să fie trăit fiindcă ea este uneori plină de suferință și de mizerie. Totuși, trebuie să fim mult mai realiști. Viața este un lucru ce merită să fie trăită și trebuie să o acceptăm ca un dar de la Dumnezeu.

⁸⁷Starețul Tadei de la Vitovnița, *Ai biruit patima, ei biruit tristețea. Cu Dumnezeu, toate sunt cu putință* (Editura Predania, 2020).

- Fiindcă este o armă foarte puternică.
- Împotriva cui?
- A demonilor.
- Prostii.
- Ba nu.
- Tu crezi în basmele acestea religioase?
- Nu sunt basme.
- Chiar așa?
- Da.
- Dovedește.
- Uite, eu am fost bântuit de mai multe gânduri negre.
- Așa și?
- Am auzit și eu de crucea lui Hristos.
- Și?
- Mi-am cumpărat și eu o cruce.
- Da?
- Da.
- Și ce s-a întâmplat?
- Să știi că de când am crucea lui Hristos în casă mă simt mai bine.
- Adică cum?
- Gândurile negre nu mai vin pe la mine așa de tare.
- Cum așa?
- Să știi că nu știu.
- Trebuie să fie o explicație.
- Este ca și cum această cruce ține la distanță demonii.
- Ești sigur de aceasta?
- Foarte sigur.
- De ce?
- Fiindcă am trăit eu această experiență.
- Și de unde poate să fie cumpărată crucea?
- Îți pot spune eu.
- Aș vrea să cumpăr și eu una.
- Parcă spuneai că nu crezi în basme din acestea religioase.
- Nu prea dar, dacă tu spui că crucea este bună de ce nu?
- Bine, hai cu mine.
- Unde?
- La biserica creștină.
- De ce?
- Să îți cumpărăm și ție o cruce.

Ei bine vestea despre crucea lui Hristos a ajuns prin toată India. La acea vreme în India ostică domnea regele păgân Cochin.

- Nu știi ce să măi fac, îi spuse regele sfetnicului.
- De ce majestate?
- Simt că sunt bântuit de demoni.
- Vai majestate se poate?
- Ei uite că se poate.
- Un rege să fie bântuit de demoni?
- Tu crezi că demonii țin cont că ești rege sau om simplu?
- Păi ar cam trebuii.
- Ei bine nu trebuie.
- Cum așa majestate?
- Noaptea simt că nu pot dormii și când dorm am numai coșmaruri.
- Ați vorbit cu medicii?

- Cum să nu.
- Și?
- Nici un rezultat.
- Și ce mai simțiți majestate?
- Simt ca o putere care mă apasă și care mă face să îmi fie teamă și să fiu deprimat.
- Hmmm....
- Ce mă fac?
- Ați cerut ajutor la zeii noștri?
- Da. Câte rugăciuni am făcut la zei și fără de rezultat.
- Dar majestate de crucea lui Hristos ați auzit?
- Crucea lui Hristos?
- Da.
- Nu, nu am auzit.
- Poate ar fi bine să vă cumpărați o cruce.
- De ce?
- Sunt mai mulți care susțin că acest semn misterios alungă demonii.
- Chiar așa?
- Da.
- Bine mergi și cumpără-mi și mie o cruce.
- Așa voi face majestate.
- Și ce trebuie să fac cu ea?
- Creștinii o agață de perete.
- Bine așa voi face și eu.

Se spune că regele Cochîn și-a cumpărat o cruce pe care și-a pus-o deasupra patului. De atunci ispitele și răutatea diavolului l-au lăsat în pace.⁸⁸

Avem aici o întâmplare adevărată din istorie care ne spune că crucea a ajuns să îi ajute și pe păgâni. Aceasta fiindcă după cum ne spune sintagma: Dumnezeu nu dă harul cu măsură. Prin aceasta înțelegem că Dumnezeu Tatăl nu este zgârcit cu fii Săi. Ei bine o armă puternică împotriva demonului amiezii este crucea. Acest motiv este unul pentru care ortodoxia recomandă purtarea cruciuliței la gât.⁸⁹

Este bine să știm că demonii se tem de cruce. Sunt mai multe cazuri de pustnici care s-au luptat cu demonii și când și-au făcut cruce aceștia au dispărut. Acum nu trebuie să credem că crucea funcționează în toate cazurile sau că crucea funcționează automat: arătăm crucea și demonii fug. Sunt și demoni care nu fug de cruce. Totuși ca regulă de bază trebuie să știm că demonii nu suportă crucea.⁹⁰

Deznădejdea de bunătatea lui Dumnezeu este o stare care este extrem de cunoscută în lumea noastră. Oamenii se leagă de lucrurile acestei lumi ca de Dumnezeu și uită pe Cel care le-a creat. Așa se face că acest demon al akediei ajunge să își găsească din ce în ce mai multe victime. Sunt pline spitalele noastre de psihiatrie cu oameni care sunt loviți de tristețe și deprimare. Unii nu mai știu ce să facă și li se poate citi disperarea pe chipuri. A voit Dumnezeu să creeze o lume în care fii Săi să sufere de tristețe și depresie? Adevărul este că nu. În nici un caz Dumnezeu nu îngăduie depresia și tristețea să vină asupra noastră. Toți sfinții părinți sunt unanimi: tristețea și deprimarea vin de la demoni. Aceasta fiindcă demonii sunt ființe deprimare și triste. Cum nu ar fi din moment ce știu că destinul lor veșnic este iadul? Destinul nostru de creștini și mai ales de creștini ortodocși este altul. Noi avem șansa să ne mântuim. Pentru noi creștinii ortodocși depresia și tristețea pot să fie numai niște elemente catarctice (purificatoare) prin care ajungem să ne câștigăm mântuirea. Iată cum tot răul depresiei și akediei se întoarce în bine.⁹¹

CAPITOLUL 5

DEPRESIA CA TRISTEȚE

⁸⁸Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

⁸⁹Emilian Popescu, *Crucea și răstignirea Mântuitorului Iisus Hristos în creștinismul timpuriu* (București, 2016).

⁹⁰Moise Aghioritul, *Tristețea anxietății și bucuria nădejdi* (București, 2005).

⁹¹Sfântul Paisie Aghioritul, *Trezure dubovnicească* (București, 2003).

Ei bine una dintre cele mai larg răspândite forme ale akediei este tristețea. Aici este cazul să facem o distincție. Există două feluri de tristețe:

1. o tristețe trecătoare,
2. o tristețe cronică.

Care este diferența dintre aceste două feluri de tristețe? Tristețea trecătoare poate să vină din motive diverse:

1. o notă mică primită la școală,
2. un examen picat la facultate,
3. o nereușită,
4. moartea unui prieten,
5. concedierea de la locul de muncă etc.

Acest gen de tristețe a fost cunoscut și de sfinții lui Dumnezeu. Tradiția creștin ortodoxă ne spune că Maica Domnului s-a tânguit cu mare glas la răstignirea Fiului ei, Domnul Iisus Hristos. Acest lucru de fapt i-a fost profețit de Dreptul Simeon care la tăierea împrejur a lui pruncului Iisus i-a prezis Sfintei Maria că prin inima ei va trece o sabie. Maica Domnului a cunoscut tristețea aceasta trecătoare pe care mai toți oamenii din această lume o trăim. Nu există om în această lume oricât de bogat și de faimos ar fi care să nu cunoască tristețea. De ce este așa? Unii s-ar putea întreba filosofic: de ce Dumnezeu îngăduie tristețea în lumea noastră? Răspunsul la această întrebare este că la fel de bine Dumnezeu Tatăl îngăduie răul în lumea noastră. Dacă un elev nu învață și merge la școală unde ia o notă mică este vina lui Dumnezeu Tatăl pentru aceasta? Evident că nu. Dumnezeu nu vrea ca noi să cunoaștem tristețea dar adevărul este că fiindcă

- facem rău,
- suntem neînțelepți,
- ne încredem prea mult în noi înșine,
- suntem neatenți la Dumnezeu Tatăl

ei bine ajungem să simțim ce este tristețea și modul în care se manifestă ea.⁹²

Tristețea pe termen lung sau tristețea cronică este o lucrare a demonului amiezii. Este acest demon unul care ne predispoze la tristețe și ne face ca să fim sinceri din senin. Este acest demon care îmbracă toată viața creștin ortodoxă cu un ton:

- lugubru,
- funest,
- deprimant,
- morbid.

Auzim de mai multe ori că se spune că ortodoxia și creștinismul ortodox nu fac decât să ne ducă la un mod de viață trist și deprimant în care trebuie:

- să plângem pentru păcate,
- să ne tânguim de moartea pentru crucea lui Iisus,
- să fim întunecați și tăcuți la slujbe,
- să ne spovedim cele mai ciudate stări pe care le avem,
- să fim posaci și posomorâți fiindcă avem multe posturi de făcut.

Toate aceste lucruri sunt unele care evident că acest demon al akediei ajunge să le:

- inspire,
- și să le insufle

în mințile și inimile necredincioșilor. Din exterior viața creștin ortodoxă este destul de neplăcută. Sunt unii care simt chiar aversiune când pășesc într-o biserică ortodoxă. Aceasta fiindcă li se pare că totul este:

⁹²Așa se face că tristețea poate să fie:

- de scurtă sau lungă durată,
- intensă,
- dureroasă,
- profundă,
- doar de suprafață.

Sunt oameni care rezistă destul de bine la tristețe pe când alții sunt zdrobiți de cele mai mici tristeți ce dau peste ei. Așa se face că unii sunt extrem de sensibili și au nevoie de ajutor specializat pentru a putea să treacă peste tristețe (prin ajutor specializat ne referim la ajutorul unui terapeut).

- întunecat
- și macabru.

Este adevărat că sunt și oameni răi care cugetă aceste lucruri despre Biserica Ortodoxă dar aceste gânduri sunt sădite în oameni și de demoni. Sfântul Maxim Mărturisitorul spunea cât se poate de bine că akedia este cea mai nimicitoare dintre patimi: “toate puterile sufletești sunt robite de akedie, în timp ce, așijderea, aproape toate celelalte patimi sunt fără tăgadă târate spre ea pentru că, dintre toate patimile, akedia este cea mai nimicitoare.” Cu adevărat este destul de greu să fi trist și mai ales să ajungi să fi trist cronic. Este ca și cum:

- toate corăbile ți s-au înecat,
- viața nu are sens,
- totul este suferință și durere,
- totul este haos,
- nimic nu mai contează,
- întunericul este deplin chiar și când afară este lumină,
- viața a ajuns un chin etc.

Aceste lucruri sunt unele care ne spun că trebuie să ne ferim de akedie. Akedia nu este numai un păcat dar este și primejdioasă. Aceasta fiindcă demonul akediei ne ține efectiv subjugat și nu mai este nici o șansă să scăpăm. Sfântul Ioan Scărarul a fost și el interesat de problema akediei. Iată ce spunea el despre akedie: “akedia este

- depresia sufletească,
- dezorientarea minții,
- neglijența lucrării nevoitoare,
- ura monahismului,
- iubirea lumescului,
- necuviința față de Dumnezeu,
- uitarea rugăciunii.”

Avem aici o listă care ne spune că akedia este cu adevărat un lucru care nu numai că ne poate duce la tristețe dar ne separă de Dumnezeu? De ce? Fiindcă omului trist nu îi mai pasă de Dumnezeu.⁹³

Este clar că tristețea este un lucru care nu ne poate lăsa indiferenți. Cum se face că de multe ori nu avem nici un motiv să fim triști și parcă simțim că suntem mai triști ca niciodată? Aceste stări pot să fie întâlnite destul de des. Tristețea este un lucru care ne face să fim cât se poate de:

- posaci,
- posomorâți,
- și deprimați.

De cele mai multe ori nu știm de unde ne vine această tristețe. Când suntem triști fără de nici un motiv este bine să știm că suntem bântuiți de acest demon al akediei.⁹⁴

Este clar că nu Dumnezeu Tatăl este autor al tristeții. De fapt una dintre cele mai mari metehne ale tristeții este să ne facă să nu vedem lucrurile obiectiv. Aceasta fiindcă trebuie să știm că tristețea este un lucru care ne face să vedem lucrurile

- strâmb
- și distorsionat.

Cum este posibil acest lucru? Este posibil fiindcă atunci când omul este trist el vede totul în negru. Deși afară este senin el simte că în jurul lui plouă. Ceea ce ne spun mai toți sfinții părinți și nu numai, ci și terapeuții este că atunci când ajungem să fim triști din senin și fără de nici un motiv trebuie să vedem lucrurile obiectiv. De ce? Fiindcă numai așa ne vom da seama că sunt multe lucruri pentru care merită să ne bucurăm și să dăm mărire lui Dumnezeu pentru ele:

- suntem sănătoși,
- avem o familie frumoasă,
- avem inteligență,
- uneori avem și o oarecare frumusețe trupească,
- avem un rost în lume,
- și de ce nu viața este frumoasă și trebuie să fie trăită.

⁹³Dimitry Semenik, *Problemele psihologice: obstacol pe calea vieții duhovnicești* (București, 2015).

⁹⁴Sfântul Ioan Gură de Aur, *Cuvinte de aur* vol. VIII, (Galați, 2015).

Toate aceste lucruri sunt unele care ne fac să ne dăm seama că avem toate motivele să fim bucuroși și veseli.⁹⁵

Este adevărat că sunt multe situațiile în care pur și simplu ne simțim triști fără să știm cum exact am ajuns în acel stadiu. Este vorba de o tristețe:

- subtilă
- și neașteptată

care vine peste noi ca o pâclă groasă de întuneric. Ce este de făcut în asemenea situații? Este bine să ne facem o introspecție și să ne dăm seama de care sunt cauzele pentru care am ajuns să fim triști din senin. Cea mai mare eroare ar fi să considerăm că această tristețe a fost adusă peste noi numai fiindcă Dumnezeu a lăsat să fie așa. Dumnezeu Tatăl nu ne vrea triști. Pentru a ne face veseli El a creat această lume:

- complexă
- și cu multe posibilități

care să fie la îndemâna noastră. Dacă ne vom uita în jurul nostru vom vedea că:

- avem atât de multe lucruri de cunoscut,
- atât de multe realități de exploatat,
- atât de multe descoperiri de făcut,
- atât de multe persoane de cunoscut

și enumerarea ar putea continua.

Cu toate că în fața noastră stă această lume cu multiplele ei posibilități, omul trist trăiește ca și cum aceste lucruri nu ar exista. Nu există fiindcă el pur și simplu nu vrea să le mai vadă. Nu vrea să le mai vadă fiindcă peste sufletul lui s-a așternut o putere întunecată care nu îl mai lasă să scape. Această putere întunecată este diavolul akediei. El un diavol crunt care ne bântuie când ne-am așteptat cel mai puțin.⁹⁶

Sfântul Antonie cel Mare a fost cât se poate de concludent când a descris modul cum se manifestă akedia la călugări: „această stare vă aduce neliniște, aversiune față de locul în care viețuiți, însă și față de frați și față de orice lucrare. Există chiar o aversiune pentru Sfânta Scriptură, însoțită de căscături și de o somnolență neîncetată, în așteptarea mesei următoare. Și când vă hotărâți să luați o carte ca să citiți puțin, aceasta vă cade rapid din mâini și începeți să vă scărpiți și să vă uitați pe geam. După care încercați să vă reluați puțin lectura și atunci numărați paginile și vă uitați la titlurile capitolelor. În cele din urmă, lăsați cartea și mergeți să vă culcați și, deîndată ce ați dormit puțin, găsiți că este necesar să vă ridicați. Și toate acestea sunt tocmai pentru a trece timpul.” Se poate vedea aici cum acest demon ajunge să influențeze psihicul omului. Experiențele nefaste ale războiului sunt unele care ne spune că avem mult mai multe șanse să câștigăm un anumit război dacă avem moralul ridicat. Acesta este unul dintre motivele pentru care atunci când soldații cântă foarte rar vom vedea melodii triste. Aceasta fiindcă moralul trebuie să fie unul ridicat și care să îl determine pe soldat să lupte cu toată puterea. Este clar că demonul akediei este unul care face tot posibilul să ne facă:

- să pierdem pofta de viață,
- dorința de a trăii,
- să pierdem sensul vieții,
- și voința de a propășii în bine.

Facerea binelui nu îi mai aduce nici un fel de satisfacție omului trist. Aceasta fiindcă el este în stăpânirea unui demon al tristeții veșnice. De fapt aceasta vrea acest demon al tristeții: să ne arunce într-o tristețe veșnică.⁹⁷

⁹⁵Charles H. Elliott, *Anxiety and depression: a workbook for dummies* (Wiley, 2006).

⁹⁶Despre modul cum operează acest demon, Evagrie Ponticul era cât se poate de concludent: „akedia își devastează victima „care nu știe ce să facă, căci timpul nu trece și care se întreabă când va veni momentul mesei ce pare întârziat”. Demonul akediei este un demon care ne devastează sufletul și îl ucide. Este greu să reînvii un suflet ucis de demonul akediei dar nu este imposibil. Aceasta fiindcă pocăința este la îndemână. Sunt unii care găsesc cât se poate de ciudat faptul că ortodoxia consideră tristețea un păcat. Tristețea este un păcat fiindcă nu avem motive să fim triști. Avem:

- frumusețe,
- înțelepciune,
- bunătate,
- deșteptăciune,
- și creativitate

date de Dumnezeu pe care trebuie să le folosim în folosul nostru și al semenilor noștri. Ei bine omul trist este un om care nu mai consideră că are nimic și pentru aceasta el stă toată ziua trist și posomorât.

⁹⁷Georges Minois, *Istoria infernurilor* (București, 1998).

Se spune că doi prieteni discutau despre cele duhovnicești.

- Știi ceva?
- Ce anume?
- Eu nu știu de ce noi creștinii cinstim crucea?
- Adică?
- Pe cruce a murit Iisus nu?
- Așa este?
- Dacă pe cruce a murit Iisus de ce să mai cinstim un instrument de tortură și rușine?
- Îți spun eu de ce.
- De ce?
- Întrebarea nu este de ce, ci pentru ce.
- Nu înțeleg.
- Adică trebuie să știi PENTRU CE a murit Iisus pe cruce.
- Și pentru ce a murit Iisus pe cruce?
- A murit pentru noi oamenii.
- Pentru noi?
- Da.
- De ce?
- Ca să ne putem mântui.
- Adică?
- Iisus a acceptat vina păcatelor noastre și a murit pe cruce pentru ele.
- Nu știam asta.
- Știi acum.
- Dar totuși mai este ceva ce nu înțeleg.
- Ce anume?
- Există în istorie o dovadă palpabilă că trebuie să cinstim crucea?
- Sunt mai multe.
- Sunt?
- Desigur.
- Dar a spus Iisus că trebuie să cinstim crucea?
- Iisus nu a spus direct că trebuie să cinstim crucea dar a vorbit indirect despre acest lucru.
- Unde?
- El a spus: cine vrea să îmi urmeze Mie să se lepede de sine să își ia crucea și să îmi urmeze Mie.
- Aa da, cred că am auzit acest lucru la biserică.
- Sigur că l-ai auzit.
- Și tu știi exemple concludente despre faptul că trebuie să cinstim crucea?
- Da.
- Mă bucur. Poți să îmi spui și mie unul.
- Evident.
- Te ascult.
- Ce îți spune anul 350 după Hristos?
- Nu mare lucru.
- Ei bine anul 350 este un an care aduce multă lumină cu privire la cinsitea sfinte cruce.
- Și care ar fi acea lumină?
- Se spune că prin anul 350 pe data de 7 mai cam pe la orele șase dimineața a apărut la Ierusalim o lumină pe cer în formă de cruce.
- Chiar așa?
- Da.
- Și cine a consemnat acest lucru?
- Episcopul Chiril al Ierusalimului.
- Și cum era această cruce?
- Era din lumină și se întindea de pe Golgota până pe Muntele Măslinilor.
- Și a putut să fie văzută crucea?

- Evident, crucea nu a fost văzută numai de 2-3 locuitori ai Ierusalimului ci de tot Ierusalimul.
- Și cât timp s-a arătat această cruce?
- Mai multe ore la rând.
- Vai ce minunat.
- Da, cu adevărat.
- Aș fi vrut să fiu și eu acolo.
- Dacă cinstești crucea este ca și cum ai fi acolo.
- Și ce au făcut privitorii?
- Unii au fost cuprinși de frică, alții de bucurie.
- Da, îmi dau seama.
- Alții se spune că au alergat la biserici pentru a se ruga.
- Bine au făcut.
- Ceea ce este esențial este că în Ierusalimul de atunci erau mai mulți păgâni. Se spune că și ei au căzut în genunchi în fața crucii.
- Foarte interesant.
- Acum mai ai îndoieli că crucea nu trebuie să fie cinstită?
- Să știi că nu.
- Mă bucur.
- Povestea ta m-a lămurit.
- Bine.⁹⁸

Deși minunea de mai sus este din cărțile de istorie bisericească am preferat să o relatăm prin intermediul unui dialog pentru o mai bună înțelegere a ei. Ceea ce putem să ne dăm seama este că minuni se lucrează și după Hristos și numai în timpul vieții pământești a lui Hristos.⁹⁹

Logica sfinților părinți ai creștinismului ortodox este că această viață este un spațiu de:

- testare,
- de încercare,
- de verificare

pe care Dumnezeu îl face cu noi. Cât trăim adevărul este că în această viață ajungem să fim unii care să fim testați și încercați. Aceasta fiindcă *această viață nu este rainul*. Pentru cei care nu cred în Dumnezeu Tatăl și în viața de apoi toată existența se rezumă numai la această viață. Ei bine lucrurile nu sunt chiar așa. După această viață mai urmează una.¹⁰⁰

Sfântul Ioan Damaschin spunea și el că lupta cu demonul tristeții este:

- împovărătoare
- și foarte grea.

Totuși, nu este imposibil să ajungem să ne opunem acestei patimi a sufletului care face ravagii în lumea noastră. Aceasta fiindcă avem pe Hristos și crucea lui în ajutor. Prin urmare după expresia unui teolog creștin contemporan, în această lume nu suntem singur. Dumnezeu Tatăl este cu noi și pentru aceasta trebuie să ne ducem și să îi cerem ajutorul. Sfântul Teodor Studitul era de părere că patima akediei ne poate duce direct în fundul iadului. Aceasta fiindcă omul trist nu mai face mai nimic pentru mântuire care i se pare o imposibilitate și un lucru de neatins. Este evident că trebuie să fim persoane care să ne dăm seama de care sunt prioritățile în viața noastră. Chiar dacă demonul tristeții ne dă târcoale nu trebuie să ne lăsăm ci trebuie să facem minimul de efort de a ne lupta cu el. Este o luptă grea dar cu ajutorul lui Dumnezeu nu este:

- imposibilă,

⁹⁸Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

⁹⁹Haralambrie S. Vasilopoulos, *Minunile lui Dumnezeu în viața mea* (Editura Agathon, 2013).

¹⁰⁰Crezul în viața de apoi este întâlnit în mai toate religiile lumii. De la religiile primitivilor și până la creștinism cu toate recunosc că va exista o viață de apoi. La fel de bine nici noi nu trebuie să ne îndoim de această viață. Numai în perspectiva vieții de apoi putem să ne dăm seama de ce viața este așa cum este și de ce în anumite momente ale vieții demonul akediei a ajuns să ne facă mai multe probleme. Aceasta fiindcă în viața de apoi vom avea o viziune unitară cu privire la existența umană în genera și în special la viața noastră. Prin urmare nu trebuie să ne grăbim în a face pe Dumnezeu responsabil de toate răutățile din lumea noastră ci mai mult să avem răbdare. Unii spun că nu trebuie să avem nici un fel de răbdare cu lucrurile din această viață fiindcă este inutil. Trebuie să trăim totul și trebuie să trăim totul ACUM. Ei bine acest lucru nu este propriu spiritualității creștin ortodoxe. Trebuie să ne ridicăm din mundan spre transcendent fiindcă numai atunci vom vedea lucrurile așa cum sunt ele.

- fără final,
- fără șanse de izbândă,
- fără speranță.

Trebuie să fim curajoși chiar dacă suntem conștienți că ne luptăm cu un demon pe care nu îl vedem dar pe care îl putem simți.¹⁰¹

În funcție de temperamentul omului adevărul este că tristețea poate să fie o adevărată:

- problemă,
- plagă,
- încercare,
- nenorocire
- sau suferință.

Este greu să ajungi să fi trist dar este și mai greu când tristețea ajunge să fie una permanentă. În tristețe omul parcă este pierdut:

- mâncarea nu mai are gust,
- apa nu mai este de ajuns pentru a ne oprii setea,
- aerul pare îmbâcsit,
- conversațiile cu cei din jur devin un chin,
- familia nu își mai are nici un sens,
- viața este fără de nici un rost.

Toate aceste lucruri sunt simțite de omul trist. Omul de azi este unul care crede numai în știință și relatările sfinților părinți sau ale misticilor creștin ortodocși despre un demon al tristeții sunt de cele mai multe ori considerate simple:

- mituri,
- fantezii
- sau ficțiuni.

Ei bine am fi mult prea naivi dacă am crede că nu există demoni și la fel de bine Dumnezeu și îngeri. Aceasta fiindcă trebuie să știm că există o lume nevăzută care este paralelă cu a noastră și care este la fel de bine foarte activă.¹⁰²

Dacă este să vorbim științific putem să ne dăm seama că tristețea este asemenea:

- unui virus,
- unei molime,
- unei boli sufletești.

De ce? Fiindcă este tristețea cea care ne face să fim oameni fără de nici o speranță. Acest lucru l-am analizat mai mult într-un capitol anterior. Sunt mai mulți sfinți părinți care denumesc tristețea sau un fel de lehamite a sufletului. Sufletul trist are un fel de lehamite față de tot ceea ce este religios:

- Biserica,
- rugăciune,
- post,
- pelerinaje,
- spovedanie,
- împărtășanie.

Aceasta fiindcă trebuie să știm că nu ai cum să fi un om deplin atunci când ești trist. Omul este o ființă care dacă nu este veselă cel puțin trebuie să aibă o anumită bună dispoziție pentru a trăi și a continua viața. Ei bine tristețea este un lucru care alungă din inima noastră orice urmă de bună dispoziție.¹⁰³

¹⁰¹Cine sunt diavolii și cum să luptăm împotriva lor (Editura Cartea ortodoxă, 2019).

¹⁰²În Patericul egiptean Ava Alonie spunea cât se poate de înspărit: "dacă cineva nu se poate hotărî să-și spună cugetului că în locul acesta sunt prezenți el singur și Dumnezeu, nu va afla niciodată pacea și odihna sufletească." Se poate înțelege de aici că:

- pacea sufletească
- și odihna sufletească

sunt două lucruri care sunt legate și care pleacă numai din recunoașterea existenței lui Dumnezeu. Omul care nu recunoaște existența lui Dumnezeu este un om care nu are nici un fel de liniște a sufletului. De ce? Fiindcă el pur și simplu nu are ceea ce este Cel mai important în viața lui: pe Dumnezeu. Este evident că în această viață trebuie să ne stabilim priorități. Fără de Dumnezeu adevărul este că viața nu are nici un sens și este o viață tristă. Este o viață tristă fiindcă nu are lucrul Cel mai important.

¹⁰³Radu Teodorescu, *Bună dispoziția în pneumatologia creștin ortodoxă* (Cugir, 2014).

Am spus la începutul acestei cărți că nu se știe cu exactitate care este numele demonului tristeții. După unii este vorba de Abaddon în timp ce după alții este vorba de Belfegor. Opiniile sunt împărțite dar ceea ce este cel mai important este că din cele mai vechi timpuri misticii și-au dat seama că există un demon al tristeții. Acest demon cel mai bine poate să fie combătut prin rugăciune. Sunt mulți care sunt de părere că rugăciunea adevărată poate să fie făcută numai la biserică. Ei bine Sfântul Ioan Gură de aur are altă opinie. Iată ce spune el: “puteți să vă așezați altarul, căci puțin contează unde vă aflați. Pur și simplu să aveți intenții neprihănite și nici locul, nici timpul nu vor fi opreliște, aceasta chiar fără să îngenuncheați, să vă loviți pieptul sau să ridicați brațele la cer. Atâta timp cât mintea vă este concentrată cu râvnă, sunteți într-o deplină așezare pentru rugăciune. Dumnezeu nu este deranjat de vreun loc oarecare. El cere doar o minte limpede și râvnitoare și un suflet care dorește înțelepciunea.”

Înțelegem din afirmația de mai sus a Sfântului Ioan Gură de Aur că în cele din urmă nu contează:

- locul,
- spațiul,
- timpul
- sau înfățișarea

atunci când ne rugăm pentru că avem nevoie de ajutorul lui Dumnezeu. Ne rugăm fiindcă suntem bântuiți de acest demon al tristeții care speră ca prin toate încercările și trucurile sale să ne aducă la sinucidere. Un suflet trist de mai mult timp la un moment dat ajunge să se gândească serios la sinucidere. Este bine să știm că există un fel:

- reacția în lanț,
- raportul cauză-efect,
- conexie,
- legătură,
- sincronicitate

dintre tristețe și sinucidere. Aceasta fiindcă ambele se presupun una pe alta. Chiar dacă nu știm numele expres al demonului (posibil al demonilor) tristeții ceea ce este important este că avem de la sfinții părinți ai creștinismului ortodox mai multe:

- povești,
- sfaturi,
- îndrumări,
- și indicații

care ne spun ce trebuie să facem să ajungem să ne eliberăm de tristețe.¹⁰⁴

Totuși sfinții părinți sunt unii care vorbesc explicit de o tristețe folositoare. Iată ce spunea în acest sens Sfântul Macarie Egipteanul: “chiar dacă vă simțiți mâhniți de sărăcia darurilor duhovnicești, simțiți pur și simplu în inimă tristețea și durerea de a fi străin de Împărăția Lui și, precum o ființă rănită, implorați-L pe Domnul să vă învrednicească de adevărata Viață.” Înțelegem că există și un fel de tristețe folositoare. Sunt mai mulți necredincioși care la un moment dat în viața lor pot să simtă un fel de:

- gol
- și de tristețe

care efectiv nu știu de unde vine. Ei simt că ceva le lipsește. Ei bine tristețea aceasta nu face decât să ne aducă anumite de Dumnezeu și să înceapă să se roage Lui pentru ajutor.¹⁰⁵

Este clar că crizele din viața noastră pot să ne facă:

- mai buni,
- mai sensibili,

¹⁰⁴După cum am spus în această carte trebuie să facem o distincție clară dintre:

- tristețea ocazională
- și tristețea cronică.

Aceasta fiindcă aceste două tristeți sunt diferite una de alta. Micile insuccese pe care se poate să le avem ne arunce într-o stare de tristețe de mai multă sau mai puțină durată. Aceasta fiindcă în această viață se poate întâmpla ca lucrurile să nu ne iese așa cum am scontat. Totuși, când tristețea se prelungește la infinit și când nici o mângâiere de la cei din jur nu ne scoate la liman este bine să știm că avem de a face cu un demon. Pe demoni îi putem înfrânge numai cu ajutorul lui:

- Hristos,
- a sfinților îngeri
- și ai sfinților.

¹⁰⁵Stefanos Anagnostopoulos, *Rugăciunea în lume* (București, 2009).

- mai deschiși spre Dumnezeu,
- mai puțin ortogloși.

Când în viața noastră simțim că Dumnezeu lipsește și devenim triști ei bine trebuie să știm că acest lucru este bun. Au fost mai mulți sfinți care au fost conștienți de această realitate sau mai bine spus de acest lucru și au ajuns:

- să se pocăiască,
- să se schimbe,
- să devine mai buni,
- să caute legătura ruptă cu Dumnezeu Tatăl.

Totuși, una dintre cele mai bune metode de a scăpa de tristețe este rugăciunea. Să nu ne așteptăm la miracole ci mai mult la o schimbare de dispoziție. Este vorba de o schimbare de dispoziție în bine. Când suntem triști în mod cronic evident că primul lucru care ne vine în minte este să Îl învinovățim pe Dumnezeu de acest lucru. Să fie Dumnezeu cauza tristeții noastre cronice? Nici vorbă. Aceasta fiindcă Dumnezeu nu ne vrea triști. Totuși când ne depărtăm de El, El vrea ca noi să devenim conștienți de aceasta. Așa se face că lasă ca de noi să se apropie acest demon al tristeții pentru a ne aduce la Sine din nou. Lucrurile sunt simple și trebuie să învățăm să nu ajungem să voim să fim departe de Dumnezeu. Omul zilelor noastre este un om care pune mult prea mult accept pe:

- individualism,
- autonomie,
- propriul ego,
- propria lui personalitate.

Ei bine ceea ce uită acest om este că de multe ori când suntem mult prea preocupați de propria personalitate ajungem să fim stăpâniți de mândrie. Mândria este o cauză a tristeții la fel de bine. Mitul lui Narcis ne spune cel mai bine acest lucru. Știm că Narcis a fost un tânăr care s-a îndrăgostit de sine. Pentru aceasta el se privea pe sine într-un lac unde își vedea chipul reflectat. Când voia să atingă acest chip din lac ei bine apa se tulbura. Se spune că din pricina durerii și tristeții pricinuite de acest lucru Narcis a ajuns de a murit. Ei iată că:

- iubirea de sine,
- mândria,
- orgoliul,
- egocentrismul

Nu numai că ne poate duce la tristețe dar la fel de bine pot să ne fie fatale.¹⁰⁶

Lumea din jurul nostru pune mai multe lucruri care sunt demne de luptat și de prețuit:

- bani,
- averi,
- faimă,
- celebritate,
- ranguri mari.

Toate aceste lucruri sunt unele care ne fac să trăim într-o atmosferă pur lumească. Ei bine creștinul ortodox Îl dorește pe Dumnezeu și când nu Îl are sufletul lui este trist. Este o tristețe bună aceasta fiindcă ea este centrată pe ceea ce este esențial și important: Dumnezeu.¹⁰⁷

Fericitul Ieronim se spune că discuta cu un cunoscut al său.

- Tu ai auzit de Iulian Apostatul? a întrebat Ieronim.
- Da.

¹⁰⁶În secolul al XX-lea părintele Alexander Schmemmann a fost cel care a lansat celebra frază de “tristețe strălucitoare” a Postului Mare. Ce înseamnă această tristețe strălucitoare a Postului Mare? După cum știm Postul Mare este menit să fie o perioadă de penitență. Acest lucru este și motivul pentru care suntem sfătuiți să ne spovedim și să ne împărtășim în această perioadă de timp. Deși este o perioadă de pocăință Postul Mare nu este o perioadă de:

- deprimare,
- tristețe,
- supărare
- sau angoasă.

Aceasta fiindcă Postul Mare este mai mult un fel de catarsis (purificare). La fel cum sculptorul depune un efort pentru a scoate la lumină o sculptură frumoasă, la fel de bine tristețea Postului Mare este una strălucitoare, care ne face să fim mai buni.

¹⁰⁷Radu Teodorescu, *Dumnezeu: religie sau teologie* (Cugir, 2014).

- Ce știi despre el?
- Știu că a voit să reintroducă păgânismul în imperiu.
- Așa este.
- Dar ce este cu el?
- Ceea ce mai puțină lume știe este că după moartea lui Iulian Apostatul s-a făcut un cutremur înspăimântător.
- Da?
- Da.
- De ce?
- Asta nimeni nu știe.
- Și ce s-a întâmplat?
- Marea s-a ridicat așa de sus că a început să intre în satele și orașele imperiului.
- Doamne ferește.
- Așa este.
- Dar cum s-a putut una ca asta?
- Poate demonii au voit să răzbune moartea lui Iulian Apostatul.
- Este posibil așa ceva?
- Este.
- Cum așa?
- La fel cum Dumnezeu a pedepsit lumea cu potopul tot așa și demonii au o oarecare putere peste elementele lumii.
- Bine, am înțeles. Continuă.
- Lumea era disperată. Toți spuneau:
- Vai ce vom face?
- Doamne cu ce am greșit?
- Doamne de ce ne pedepsești?
- Doamne de ce ne-ai uitat?
- Cred că era să fie normal așa ceva nu? A continuat cunoscutul fericitului Ieronim.
- Evident. De cele mai multe ori oamenii își reamintesc de Dumnezeu numai la necaz.
- Continuă. Te ascult.
- Se spune că locuitorii din Epidauros, o localitate din Epir s-au adunat să se sfătuiască:
- Ce vom face? Se întrebau ei.
- Tocmai de aceasta ne-am adunat aici.
- Oare de ce a venit marea peste noi?
- Ei de ce?
- De parcă nu știi.
- Nu știu.
- Din cauza la păcatele noastre.
- Oare?
- Cum să nu.
- Nu a fost fiindcă împăratul Iulian Apostatul a fost ucis pe câmpul de luptă?
- Nu cred.
- De ce?
- Fiindcă a fost un om pervers.
- Asta așa este.
- Dintre oameni s-a ridicat unul bătrân și înțelept.
- Știu eu ce să facem.
- Ce anume?
- Voi ați auzit de Sfântul Ilarie?
- Cum să nu. Este omul lui Dumnezeu.
- Ce ar fi să mergem la el în pustie.
- De ce?
- Să îi cerem să se roage pentru noi.

- Oare ne va asculta?

- Merită să încercăm.

- Bine așa vom face.

Oamenii au mers la pustia Sfântului Ilarie.

- Părinte Ilarie bine te-am găsit.

- Bine ați venit.

- Am venit la sfinția ta fiindcă avem nevoie de ajutor.

- Ce pot să fac pentru voi?

- Vedeți părinte Ilarie, de când împăratul Iulian Apostatul a murit marea și-a ieșit din matcă și a venit peste satele și orașele noastre.

- Doamne ferește!

- Da. Am vrea să te rogi pentru ca marea să se retragă înapoi în matca ei.

- Se poate dar trebuie să vin la mare.

- Te vom duce noi părinte Ilarie.

- Haideți să mergem fii mei.

Sfântul Ilarie a plecat împreună cu grupul de soli la mare. Ajuns acolo Sfântul Ilarie s-a apropiat de mare și a făcut semnul crucii pe nisip. Mai apoi a început să se roage. Dintr-o dată marea a început să se retragă în matca ei.

- Marea se întoarce înapoi! spuneau uimiți locuitorii.

Marea nu s-a oprit până nu s-a retras de tot în matca ei. Mai apoi Sfântul Ilarie s-a oprit din rugăciune.

- Vai Sfinte Ilarie îți mulțumim.

- Pentru nimic.

Sfântul a plecat la drum și s-a întors în pustia lui.¹⁰⁸

Avem aici o întâmplare din viața Sfântului Ilarie care ne spune cât de mare era credința sfinților din vechime. La fel de bine întâmplarea ne spune că rugăciunea nu este o amăgire ci este o realitate care poate să lucreze în favoarea noastră. De mai multe ori este adevărat că suntem slabi în credință și faptele și întâmplările din jurul nostru ne copleșesc.¹⁰⁹

La fel ca Sfântul Ilarie trebuie să fim și noi. Trebuie să avem tăria să ne rugăm lui Dumnezeu cu toată sinceritatea când suntem în necazuri și în încercări și mai ales când peste noi vine demonul tristeții. Aceasta fiindcă nimeni nu vrea să fie trist. Cu toții vrem să ne bucurăm de viață și să fim unii care să fim veseli.¹¹⁰

Ceea ce trebuie să știm este că puterea lui Dumnezeu Tatăl este cu mult mai mare decât puterea demonului tristeții. Acesta este și motivul pentru care trebuie să ne dăm seama că dacă insistăm mai mult acest demon va pleca de la noi. După cum spunea Sfântul apostol Pavel lupta noastră nu este împotriva trupului și a sângelui, ci asupra demonilor care vin asupra noastră. În acest sens în lupta contra demonului tristeții sunt importante:

- dorința de a ne izbăvi

- și dorința de a fi mai aproape de Dumnezeu.

Sunt mai multe formele prin care tristețea ajunge să fie operativă în lumea noastră. Aceasta fiindcă sunt destui de mulți care sunt agenți ai răului care își dau seama că a răspândii tristețea în jurul lor este un lucru care poate să fie extrem de efectiv în ceea ce privește răspândirea răului. Răul este un lucru care ajunge să fie învins mai de vreme sau mai târziu. La fel de bine prin:

- rugăciune,

- credință

- și nădejde

vom ajunge să înfrângem și pe demonul tristeți. Sfântul Macarie Egipteanul suprea foarte frumos: “toate sunt simple și ușoare pentru cei ce doresc a fi transfigurați duhovnicește. Aceștia au trebuință numai de a lupta pentru a se face prietenii lui Dumnezeu și a-I bineplăcea Lui, și ei vor dobândi cercarea și priceperea cereștilor daruri, o fericire de negrăit și o bogăție dumnezeiască cu adevărat minunată.” Avem aici menționat un lucru de care trebuie să ținem cont:

- viața fără de Dumnezeu este tristă și aduce mai de vreme sau mai târziu pe demonul tristeții la noi,

¹⁰⁸Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

¹⁰⁹Radu Teodorescu, *Supraviețuirea dubovnicească în necazuri și încercări* (Cugir, 2018).

¹¹⁰Teofil Pârâian, *Veniți de luați bucurie. O sinteză a gândirii părintelui Teofil în 1270 de capete* (Editura Teognost, 2011).

- în timp ce viața cu Dumnezeu o viață a fericirii și veseliei mistice.

Iată de ce pe cum ne apropiem de Dumnezeu Tatăl suntem mai fericiți și pe cum ne îndepărtăm de El suntem triști.¹¹¹

CAPITOLUL 6

DEPRESIA CA MELANCOLIE SAU DE CE MELANCOLIA POATE SĂ FIE O STARE DEMONICĂ?

Ce este melancolia? Melancolie este tristețe dar este o tristețe specifică: stare de tristețe, de deprimare, amestecată cu visare și cu dorința de izolare; *p. gener.* tristețe (ușoară). La fel de bine melancolia mai poate să fie și oboală psihică care se manifestă printr-o continuă depresie, prin tristețe morbidă, prin apatie, delir, halucinații, anxietate și tentația de sinucidere.¹¹² Înțelegem din cele de mai sus că melancolia este o tristețe care mai are două elemente specifice față de tristețea obișnuită:

- visarea
- și dorința de izolare.

Oamenii melancolici sunt mulți. Ei sunt într-un anume sens:

- șterși,
- fără personalități puternice,
- fără contur,
- ușor influențabile,
- depresive mai tot timpul.

Se și vorbește în psihologie de un temperament melancolic. Melancolia este cu adevărat o boală a sufletului. Este o boală a sufletului fiindcă ea este una care ne face:

- să devenim fixați în tristețe,
- să vedem numai motive de tristețe,
- să nu mai simțim nici un fel de elan creator în viața noastră,
- să fim fără de voința de a prospera,
- să nu mai avem nici o vlagă în noi,
- să fim fără speranța unui viitor mai bun.¹¹³

Ca să fim mai concludenți în acest sens putem să dăm un dicton anonim care definește melancolia: melancolia este starea în care tot ceea ce contează este propria ta suferință. Melancolicul fără să știe este o persoană care face întru totul voia demonului depresiei. El este unul care primește toate gândurile negative pe care acest demon ajunge să le inspire în sufletul și mintea melancolicilor. În cazul melancolicului trebuie să știm că tristețea ajunge la o formă morbidă care îl face pe cel în cauză să vadă:

- totul în negru,
- să nu se mai bucure de nimic,
- să fie mai tot timpul posac,
- să facă un mod de viață din a fi posomorât,
- să vadă numai moarte și suferință în jurul lui.

¹¹¹Teofilul Pârâian, *Cu fața spre veșnicia fericită* (Editura Agathon, 2007).

¹¹²După Dicționarul explicativ.

¹¹³Melancolia este în sine un lucru negativ care ne face să vedem totul în negru. Ea poate să devină o afecțiune psihică dacă nu se iau măsuri clare împotriva ei. Melancolia prin urmare trebuie să fie combătută și condamnată. Totuși cum se face că psihologia vorbește de temperamente melancolice? Este posibil ca prin naștere sufletul nostru să aibă o anumită înclinație spre melancolie. Acesta poate să fie o moștenire de la:

- unul din părinții noștri,
- sau unul dintre strămoșii noștri.

Totuși, deși ne putem naște cu un temperament melancolic acest lucru nu înseamnă că trebuie să fim:

- definiți
- și dominați

de el. În nici un caz. Aceasta fiindcă trebuie să știm că voința omului este mai mare decât propria lui personalitate și propriile lui înclinații.

Este ca și cum melancolicului îi este bine cu deprimarea și tristețea. Ei bine acest lucru este numai așa la suprafață. Acesta fiindcă la fel cum în cazul:

- tristeții,
- depresiei
- și al deznădejdii

lucrurile se pot sfârși prost, la fel de bine și în cazul melancolicului pe cum trece timpul sinuciderea devine o opțiune din ce în ce mai probabilă.¹¹⁴

După cum am spus un om poate să aibă un temperament melancolic dar aceasta nu înseamnă că acest temperament este definitiv pentru el. Au existat mai multe mari personalități ale istoriei care s-au confruntat cu melancolia:

1. se știe despre președintele american Abraham Lincoln că mai toată tinerețea lui s-a luptat cu depresia fiindcă el a fost un temperament mai melancolic. Aceasta nu l-a împiedicat pe Lincoln să fie un mare om de stat.

2. Marele compozitor german Ludwig van Beethoven se pare că și el era un temperament melancolic. Totuși el s-a luptat cu acest defect al său și se pare că a reușit să îl biruiască.

3. Marele om de știință Isaac Newton știm că și el a suferit de mai multe accese de melancolie care uneori se sondu cu halucinații. Se pare că accesele lui de melancolie nu l-au făcut pe Newton să nu devină unul dintre cei mai mari oameni de știință din toate timpurile.

Evident că am putea continua și cu alte exemple dar ne oprim aici. Sunt mulți care consideră că de fapt melancolia este o binecuvântare. De ce? Fiindcă în melancolie:

- poeții pot compune poezii,
- compozitorii pot compune muzică,
- artiștii pot să creeze,
- oamenii de știință pot să facă descoperiri etc.

Ei bine nimic mai fals decât toate aceste lucruri de mai sus. Ceea ce trebuie să știm este că melancolia este în sine un lucru negativ. Demonul tristeții este și un demon al melancoliei care ajunge să ne facă să fim cât se poate de:

- lipsiți de sens,
- fără scop în viață,
- fără perspective de viitor,
- fără sens,
- fără finalitate ultimă în tot ce facem,
- fără elan vital (în termenii filosofului francez Henri Bergson).

Melancolia prin urmare se bazează pe multă visare.¹¹⁵

În starea de melancolie omul poate ajunge uneori din cele mai banale motive:

- timpul urât de afară,
- atitudinea negativă a celor din jur,
- filmele proaste de la televizor,
- neînțelegerile din familie,
- necazurile,
- suferința celor din jur,
- muzica tristă,
- lipsa de comunicare etc.

Toate aceste lucruri sunt unele care îl pot face pe melancolic să cadă în melancolia lui și să nu mai iese din ea.

După cum am spus melancolicul este unul care visează cu ochii deschiși.¹¹⁶

Pentru a ajunge să scăpăm de melancolie trebuie să fim conștienți de două lucruri:

¹¹⁴Jennifer, Radden, *Moddy minds distempered: essays on melancholy and depression* (Oxford, 2009).

¹¹⁵Cei care sunt melancolici sunt oameni care visează cu ochii deschiși fără să fie autori de romane științifico-fantastice. Cum este posibil acest lucru? Este posibil fiindcă omul melancolic este unul care nu mai vede realitatea din jurul lui ci ajunge să fie unul care se bazează numai pe ceea ce este preluat de imaginația lui. Sfântul Siluan Atonitul ne spunea în secolul al XX-lea că imaginația este tunelul prin care diavolul intră în om. Parafrazându-l pe Sfântul Silaun putem să spunem că melancolia este tunelul prin care diavolul tristeții intră în sufletul omului. Melancolia este în sine o stare demonică și asupra acestui lucru vom insista mai mult în aceste pagini ale acestui capitol.

¹¹⁶Jennifer Radden, *The nature of melancholy: from Aristotle to Kristeva* (Oxford, 2002).

- că melancolia este un lucru rău
- și că numai prin luptă vom ajungem să scăpăm de ea.

Totuși aici se ridică întrebarea: cât timp va trebui să luptăm cu melancolia pentru a ajunge să scăpăm de ea? Ei bine l-a această întrebare nu se poate oferi un răspuns exact. De ce? Fiindcă uneori lupta cu melancolia poate să fie mai lungă și alteori mai scurtă. Ca oameni pe jumătate materiali nu știm cu adevărat ce se poate întâmpla în lumea nevăzută. Nu știm cum ne poate ataca acest demon al depresiei fiindcă el este unul nevăzut. Din scrierile sfinților părinți ne putem face o imagine de ansamblu despre modul în care lucrează demonul tristeții dar mai apoi trebuie să ținem cont că fiecare persoană este un caz în sine care nu poate să fie prevăzut 100% modul cum va acționa în confruntarea cu demonul tristeții. Oricum ceea ce este clar din scrierile sfinților părinți este că Dumnezeu Tatăl nu lasă niciodată ca demonii să ne ispitească peste puterile noastre. Unii ar putea să se întrebe:

- de ce să lase Dumnezeu ca demonii să ne ispitească?
- de ce îngăduie Dumnezeu una ca asta?
- de ce trebuie să vină peste noi melancolia:?

Ei bine răspunsul este că Dumnezeu Tatăl are o judecată superioară comparativ cu cea a omului. La fel de bine omul trebuie să fie conștient că în lumea nevăzută nu este numai Dumnezeu și îngerii ci la fel de bine sunt și diavolii.¹¹⁷ Ceea ce trebuie să știm este că în cazul melancoliei se poate vedea că cel melancolic tinde:

- să se izoleze,
- să nu mai comunice,
- să evite interacțiunile cu cei din jur,
- să fie singur,
- să iubească solitudinea,
- să fie predispus la suferință inutilă,
- să nu mai aibă nici o perspectivă a unui viitor mai bun.

După cum am spus și în cazul celorlalte afecțiuni ale demonului amiezii ceea ce trebuie să știm este că este:

- nenatural,
- nefiresc,
- neobișnuit,
- și nefolositor

ca cineva să fie stăpânit de melancolie. Melancolia este acea dispoziție care îl face pe om să nu mai vrea să lupte cu acest demon al tristeții. Este ca și cum lucrul cel mai firesc din lume este să fi sub stăpânirea lui. Ceea ce am putut vedea este că melancolicul are o tendință de a se izola și a separa de lume. De ce? Fiindcă este făcut de acest demon al melancoliei să fie așa. Izolat, melancolicul este o pradă la toate stările demonice ale melancoliei pe care acesta le primește cu toată generozitatea. Este bine să știm că vom scăpa de melancoliei dacă voim cu adevărat.¹¹⁸

Prin urmare nu se poate oferi un timp exact în ceea ce privește ieșirea din melancolie. Totuși, ceea ce trebuie să știm este că nu este imposibil să scăpăm de melancolie. Aceasta fiindcă numai așa vom ajunge să fim unii care să știm că trebuie să fim:

- curajoși,
- viteji,
- bravi,
- îndrăzneți

¹¹⁷Hristodoulos Paraskevaidis, *Războiul contra satanei* (București, 1998).

¹¹⁸Este evident că voința joacă un rol esențial în lupta cu demonul tristeții. Ține de voința fiecăruia să ajungă să se rupă de acest cerc vicios care este melancolia. Comportamentul melancolicului este de cele mai multe ori:

- asocial,
- neprietenos,
- izolaționist,
- anarhic,
- greu de controlat.

Atunci când vrei să îl scoți din izolare pe melancolic ei bine adevărul este că ești ca și cum ai fi vel mai mare dușman al lui. Aceasta fiindcă melancolicul este cel care face un fel de fel cult din tristețe. Nici el nu știe câtă tristețe poate îndura dar ceea ce simte este că tristețea este un lucru firesc. Este clar că aici avem de a face cu un demon. Sunt demonii cei care ajung să prezinte lucruri nefirești ca fiind firești. Nu exagerăm dacă spunem că sunt demonii cei care îi influențează pe melancolici să stea în mizeria tristeții lor fără să mai vrea să iese la liman.

în lupta cu melancolia. Viețile cuvioșilor atoniți ne relatează despre părintele isihast Gherasim de la Katunakia din Muntele Athos că timp de 16 ani s-a luptat cu demonul tristeții și la fel de bine și cu alți mulți demoni care ajungeau de îl asaltau. 16 ani de ispită pare cu adevărat un lucru demonic. Ei bine demonul tristeții poate și pe noi să ne țină captivi mai mulți ani. Totuși, cu harul și ajutorul Mântuitorului Iisus Hristos în cele din urmă sperăm că melancolicii se vor vindeca.¹¹⁹

Se spune că undeva într-o mănăstire trăia un cuvios care era bântuit de gânduri de răzbunare. Într-o zi el discuta cu un părinte.

- Știi ceva?
- Ce este?
- Fratele meu a fost ucis.
- Vai, Doamne ferește.
- A fost înainte ca eu să intru în mănăstire.
- Da?
- Da.
- Păi cum se poate una ca asta?
- Uite că se poate.
- Îl cunoști pe cel care a făcut-o?
- Da.
- Dar nu a fost prins de poliție?
- Nu.
- Cum așa?
- Uite așa.
- Păi și tu de ce nu îl spui la poliție?
- Fiindcă nu am dovezi destule.
- Deci numai îl suspectezi că el este criminalul nu?
- Nu.
- Păi cum?
- Știu că el este criminalul.
- Vai, vai.
- Ce este?
- Trebuie să fie o mare luptă în sufletul tău.
- Nu este.
- Cum așa?
- Vreau să mă răzbun.
- Noi călugării nu ne răzbunăm.
- Poate tu.
- Nu este bine cum gândești.
- Ba este foarte bine.
- De ce?
- Tu știi ce înseamnă să vezi cum fratele tău este ucis?
- Îmi dau seama că este foarte greu.
- Bine, dar este un lucru pe care eu nu îl înțeleg.
- Ce?
- De ce nu te-ai răzbunat înainte să intri în mănăstire?
- Fiindcă nu am avut când.
- Adică nu te-ai întâlnit cu criminalul?
- Da.

Timpul a trecut și într-o zi cuviosul se afla mergând pe un drum îngust. Din partea opusă a drumului venea chiar criminalul.

- Nu se poate, și-a spus cuviosul.

El a continuat drumul.

La un moment dat în drum a apărut o troiță cu crucea lui Hristos.

¹¹⁹Jackie Bowring, *A field guide to melancholy* (Oldcastle books, 2009).

- Dumnezeu mi-a ascultat rugăciunile. Acum mă voi răzbuna, și-a spus cuviosul.
Criminalul când a văzut crucea s-a pus să se roage.
- Uite mă ce fățarnic. Acum se roagă. De ce nu s-a rugat și când l-a ucis pe fratele meu?
Cuviosul se îndreptă spre criminal care se ruga de cu zor la cruce. Cuviosul căuta ceva tare cu care să îl lovească în cap.

- Eventual îl voi lovi cu o piatră în cap, își spuse el.
A ajuns în dreptul criminalului. Atunci ca prin minune a putut să audă o voce din crucea lui Iisus:
- Eu nu am ucis pe vrășmașii Mei, ci i-am iertat.
Cuviosul a căzut în genunchi ca fulgerat.
- Doamne, Doamne! A mai apucat el să spună.
- Omule ce este? S-a întors criminalul la el.
- Vai, te rog să mă ierți! I-a spus cuviosul.
- Ba nu, tu să mă ierți.
- Te iert, te iert.
- Eu sunt cel care l-am ucis pe fratele tău.
- Știi asta.
- Dacă vrei să mă predau autorităților o voi face.
- Nu, nu vreau.
- Să știi că de când am făcut acea faptă oribilă m-am schimbat.
- Chiar?
- Nu a fost noapte în care să nu vărs lacrimi pentru fapta urâtă pe care am făcut-o.
- Nu știam.
- Cât despre păcat l-am spovedit de mult.
- Foarte bine am făcut.
- Dar tu cum de mă ierți?
- Să știi că veneam spre tine cu gândul să te omor dar din crucea parcă am auzit vocea lui Iisus care mi-a spus:

- Eu nu am ucis pe vrășmașii Mei, ci i-am iertat.
- Vai este o minune.
- Așa este.

Se spune că de atunci înainte cuviosul și-a găsit pacea sufletului.¹²⁰

Avem aici o întâmplare minune care ne spune că oamenii se pot schimba. Trebuie să credem în puterea de schimbare a omului. Aceasta fiindcă oamenii pot să devină mai buni. Este greu de crezut că un criminal se poate schimba dar sunt și unii care au făcut-o. Dacă criminalii se pot schimba ei bine la fel de bine se pot schimba ci melancolicii. Cum să se schimbe? Să se schimbe din asupriți pasivi al demonului tristeții în unii care să lupte activi împotriva lui.¹²¹

Totuși nu trebuie să confundăm melancolia cu nevoia de liniște. Aceasta fiindcă melancolicii sunt unii care iubesc liniștea. Zgomotul, neliniștea, sunetele și gălăgia sunt unele care ajung să facă mult rău melancolicului. El vrea să fie în liniște continuă pentru a putea să își lingă rănilor. Ei bine ceea ce trebuie să știm este că de fapt după ce ne lingem rănilor de obicei ajungem să ne simțim mai bine. Ei bine melancolicul nu se simte mai bine după ce își lingă rănilor. El simte că trebuie să facă acest lucru din nou și din nou. Liniștea este un lucru care trebuie să ne

¹²⁰Grigorie Comșa, *1000 de pilde pentru viața creștină* (Arad, 1929).

¹²¹Depresia mai poartă și numele artistic și literar de spleen. Ce este spleenul? Este o stare de melancolie manifestată prin plictiseală și dezgust față de orice. Marea diferență dintre melancolie și spleen este că în melancolie melancolicul nu simte nici un fel de dezgust și de greață față de tot și de toate. Această stare este bine să știm că este una care ajunge să ne facă să fim cât se poate de lipsiți de interes față de lumea din jur. Spleenul este prin urmare:

- demonic,
- nenatural,
- anacronic,
- sălbatic,
- și irațional.

Totuși există posibilitatea să ajungem să scăpăm de spleen. Chiar dacă sunt unii care consideră că spleenul este mai mult un fel de stare de ataraxia (lipsă de vulnerabilitate față de ceea ce are loc în jur) ceea ce trebuie să știm este că dezgustul de viață nu este un lucru care vine de la Dumnezeu. Dumnezeu nu vrea ca noi să fim dezgustați de viață ci mai mult să ne bucurăm de viață.

facă să ne adunăm în sine și să ne facă să fim mai buni. Totuși, dacă ne luptăm cu melancolia Dumnezeu mai de vreme sau mai târziu ne va scoate învingători. Este un exercițiu de răbdare și de credință. Despre cuviosul Calinic, un isihast de la Katunakia din Muntele Athos se spune că suporta cu multă destoinicie durerea și iubea liniștea mai mult decât orice. 45 de ani a trăit în singurătate rugându-se. Ei bine avem aici un caz de părinte care 45 de ani a stat în liniște și s-a luptat cu demonii și mai ales cu demonul tristeții. Este bine să ținem cont de acest caz și să îl avem în vedere. Aceasta fiindcă după cum am spus este demonul melancoliei care ne face:

- să ne izolăm,
- să nu mai comunicăm,
- să ne separăm de restul,
- să uităm de lumea din jur
- și să nu mai voim să fim persoane ale comuniunii.¹²²

Este bine să știm că depresia și melancolia sunt lucruri asemănătoare dar nu identice întru totul. Aceasta fiindcă există o anumită diferență între aceste stări nocive ale sufletului. La fel de bine trebuie să știm că depresia este o cauză pentru mai multe boli. După mai mulți doctori și specialiști depresia este una care poate naște în organismul omului boala Alzheimer. Iată că depresia poate să aibă conotații:

- nocive,
- rele,
- distrugătoare
- și efecte secundare

asupra organismului uman. Este bine să știm că ne protejăm de melancolie. Aceasta fiindcă melancolia după cum putem să ne dăm seama este și ea o stare nocivă pentru om. Depresia ajunge să ne facă să ne obișnuim cu idea că:

- pesimismul,
- lipsa de perspective,
- tristețea,
- deprimarea,
- și depresia

sunt stări obișnuite ale sufletului uman. Să fie acest lucru așa? Nu. Adevărul este că nu. În nici un fel nu trebuie să credem că suntem meniți pentru melancolie. Melancolia este o boală a sufletului care este menținută în om de demonul depresiei. Acest demon vrea să facă din melancolic un captiv în propriul său suflet. Demonul tristeții se bucură când sufletul este:

- posac,
- posomorât,
- trist
- și nostalgic.¹²³

Gânditorul român Pera Novacovici spunea cât se poate de inspirat că: “starea naturală a omului este entuziasmul și optimismul, nu depresia și pesimismul.” Din aceasta trebuie să înțelegem că Dumnezeu Tatăl nu ne-a făcut pentru melancolie și tristețe. Melancolicul este unul care fără de nici un motiv ajunge să nege orice formă de optimism. El este unul care crede că:

- negativismul,
- propria suferință,

¹²²Radu Teodorescu, *Bucuria de a fi în comuniune duhovnicească* (Cugir, 2016).

¹²³Nostalgia este o altă formă pe care acest demon al tristeții îl aduce peste melancolic. Melancolicul este o persoană care ajunge să fie proiectată în trecut. Acest demon îi inspiră melancolicului idea că tot ceea ce este bun a avut loc în trecut și în prezent nu mai este nimic bun. Acest fapt are loc la cele mai rudimentare lucruri. În acest sens melancolicul este nostalgic față de:

- anii copilăriei,
- anii adolescenței,
- părinții lui,
- prietenii din copilărie și adolescență,
- lipsa de griji pe care a avut-o în copilărie etc.

Toate aceste lucruri fiindcă melancolicul este unul care nu mai vrea să accepte nimic din trecut decât faptul că în prezent suferă. Este bine să fim preocupați cu trecutul nostru dar nu trebuie să facem din el o:

- obsesie,
- și o fixație.

- durerea auto-provocată,
- izolarea de semeni
- și singurătatea

sunt adevărate virtuți. Aceasta fiindcă el este unul care nu mai vrea să lupte cu depresia și melancolia. Ceea ce ne spus mai toți psihologii este că dacă melancolicul s-ar opune și ar lupta cu melancolia ei bine în cele din urmă ar învinge. Acest lucru nu are loc fiindcă melancolicul rar mai vrea să lupte cu propria lui persoană și cu demonul depresiei. Este acest demonul al tristeții care îl face pe melancolic să crede că cel mai bine este să trăiască

- deprimat
- și trist.

Așa este cel mai bine și așa este natural. Evident că lucrurile nu sunt așa și în nici un fel nu trebuie să credem că depresia și melancolia trebuie să ne domine viața.¹²⁴

Deși pare mai greu de crezut sunt și unele avantaje pe care cel deprimat și melancolicul poate să le aibă. Care ar fi acestea:

- proiecția spre sine,
- capacitatea de auto-analiză,
- cunoașterea de sine,
- introspecția.

Aceste lucruri sunt unele care iasă din melancolie însă ceea ce trebuie să știm este că majoritatea melancolicilor nu sunt conștienți de ele. Aceasta fiindcă de cele mai multe ori acest demon al tristeții are de griă de îl paraliză pe melancolic. Când cade în melancolie este bine trebuie să știm că melancolicul este ca paralizat. Aceasta fiindcă el este:

- închis,
- incapabil să mai evadeze,
- deși vrea să scape simte că nu mai poate,
- total neputincios.

Melancolia este un dintre formele cele mai totale ale depresiei. Fostul mitropolit al Clujului din România Bartolomeu Anania spunea cât se poate de inspirat într-un interviu: "cânt te găsești în fundul prăpastiei să nu disperi, iar dacă ai ajuns în vârful muntelui să nu amețești. Și să știți că această a doua primejdie, este mai mare decât cea dintâi. Pentru că, în fundul prăpastiei apelezi la rugăciune ca izvor de putere. Când ai ajuns în vârful muntelui, uiți de ea."

Din afirmația de mai sus înțelegem că sunt două extreme:

- să fi în fundul prăpastiei, adică să fi total deprimat și melancolic,
- sau să fi în vârful muntelui care înseamnă:
- să fi entuziasmat peste măsură și să fi sedus de propria ta personalitate.

Aceste două extreme sunt cel mai des întâlnite în lumea noastră fiindcă oamenii sunt ființe care de cele mai multe ori nu pot să evite extremele. Trebuie să evităm extremele și este bine să știm că melancolia este o astfel de extremă.¹²⁵

Este evident că melancolia este o piatră de poticnire în viața cuiva. Melancolicul simte depresia ca modul natural de a trăii. Aceasta fiindcă el este unul care nu mai vrea să lupte cu acest demon al tristeții. De fapt cei mai mulți melancolici nici nu vor să știe de acest demon. Ei neagă realitatea și se complac în starea lor. Când ai ajuns la melancolie orice progres în viața personală este:

- stopat,
- închis,

¹²⁴Dan G. Blazer, *Age of melancholy: major depression and its social origins* (Routledge, 2005).

¹²⁵Gânditorul Mihail Lutvak spunea cât se poate de clar că: "depresia este un dar făcut omului pentru a se gândii la propria persoană." Din aceasta trebuie să știm că sunt și stări depresive care nu vin de la demonul tristeții. Ele pot să fie lăsate de Dumnezeu omului pentru a îi da posibilitatea să se gândească mai mult la sine. Dacă este să ne uităm la modul în care se manifestă oamenii în zilele noastre ceea ce putem vedea este că ei sunt interesați:

- de alții,
- de exterior,
- de ceea ce are loc în jurul lor,
- de ceea ce are loc în alte țări decât a lor,
- de personalitățile altora

și niciodată de propria lor persoană. Iată de ce trebuie să știm că depresia este o chemare la evaluarea propriei persoane.

- imposibil de găsit,
- inaccesibil.

Cuviosul Profirie spunea cât se poate de bine în acest sens că: "este rău să deznădăjduiești, fiindcă cel deznădăjduit se amărăște și își pierde bunăvoința și puterea, în vreme ce acela care nădăjduiește înaintează mereu. Întrucât simte că este sărac, se străduiește să se îmbogățească."¹²⁶

Putem să ne dăm seama că melancolicul este o persoană care ajunge să fie cumva victima sau prizonierul trecutului. El ajunge să idolatrizeze momente ale trecutului care au fost fericite fără să mai ia în considerare posibilitatea că și în prezent există șansa să fie fericit. Este evident că melancolicii sunt cu adevărat greu de vindecat. Aceasta fiindcă cele mai multe stări de melancolie sunt inspirate de demoni. Demonii se bucură când pot aduce un om la melancolie fiindcă îl fac să creadă pe cei în cauză că de fapt acesta este modul firesc de a trăii. Melancolicii sunt persoane care nu mai au:

- personalitate bine definită,
- consistență interioară,
- tărie de caracter,
- dorința de a fi mai buni,
- dorința de a fi fericiți.

Ei simt că lucrurile nu sunt în ordine dar sunt pur și simplu mult prea slăbiți de acest demon al tristeții. Acest demon trebuie să știm că este asemenea unui păianjen care atunci când prinde o insectă în plasa sa ajunge să o imobilizeze pentru a o devora mai apoi. Este evident că nu trebuie să ne lăsăm pradă melancoliei. Dacă nu putem ieși din această boală sufletească este bine să căutăm ajutor specializat. Dacă nici așa nu reușim să facem ceva este bine trebuie să ne găsim un duhovnic la care să cerem ajutorul. Sfântul Ioan din Kronstadt spunea cât se poate de adevărat că: "iată mijloacele care garantează nădejdea creștină: rugăciunea, mai cu seamă cea deasă, mărturisirea sinceră a păcatelor, când ne rugăm, citirea deasă a cuvântului lui Dumnezeu și mai ales împărțirea cât mai deasă cu De-viață-făcătoarele Taine, cu Trupul și Sângele lui Hristos."¹²⁷

Ceea ce am evidențiat este că trebuie să facem o distincție dintre:

- melancolia naturală (când un om are un temperament melancolic),
- melancolia impusă.

Acest tip de melancolie din urmă impusă este una care vine peste om chiar și când el nu este un temperament melancolic. Sunt unii care în urma unor evenimente din viață ajung să fie melancolici. Viața este un lucru care poate să își pună amprenta asupra vieții omului. Sunt oameni pe care viața:

- îi duce înainte,
- îi schimbă în bine sau în rău,
- îi ține pe loc,
- îi face să stea pe loc fără posibilitatea să mai avanseze.

Toate aceste lucruri fiindcă omul este o ființă care este supusă schimbării. Suntem schimbători dar adevărul este că nu sunt persoane care suntem ușor de manevrat. Aceasta fiindcă cei mai mulți consideră că nu pot să fie manevrați. Toate aceste lucruri sunt unele pe care acest demon al tristeții le studiază.¹²⁸

Iată de ce atunci când ajungem să fim stăpâniți de melancolie trebuie să ajungem să ne deschidem sufletul. Cui să ne deschidem sufletul?

1. Spre duhovnicul nostru
2. Și spre semenii noștri.

Sfântul Isaac Sirul era cât se poate de clar când spunea că: "sprijină cu cuvântul pe cei întristați, și te va sprijini Dreapta care poartă toate." Din aceasta trebuie să înțelegem că avem și noi creștinii ortodocși o anumită

¹²⁶Ne vorbește părintele Porfirie, Ediția 1, (Editura Egumenița, Galați, 2003).

¹²⁷Sfântul Ioan din Kronstadt, *Viața mea în Hristos*, (Editura Sophia, București, 2005), p. 432.

¹²⁸Ca unul care stă de mai multe mii de ani cu oamenii adevărul este că demonul tristeții este unul care știe să exploateze foarte bine psihicul omului. Așa se face că acest demon ajunge să manipuleze:

- evenimentele din viață,
- gândurile,
- sentimentele,
- voința
- și dorința omului

pentru a îl face să fie victimă tristeții și deprimării. Este cu adevărat demon să ajungi să urmărești toate momentele pentru a ajunge să îl întristezi pe un om.

responsabilitate față de cei care ajung să fie melancolici. După cum am spus a sta și a nu intervenii cu nimic în viața celor care sunt melancolici este un păcat. Aceasta fiindcă nu putem să cerem ajutorul lui Dumnezeu Tatăl dacă și noi la rândul nostru nu am ajuns să îl oferim celor de lângă noi.¹²⁹

Se știe că secolul al IV-lea a fost secolul al aur al monahismului egiptean. Între mulții sfinți egipteni unul cu totul apare a fost Ava Arsenie.

- Mare om duhovnicesc este ava Arsenie, discutau călugări egipteni.
 - Așa este.
 - Dumnezeu ne-a dat o mare binecuvântare prin faptul că el s-a retras în pustie.
 - Este cu adevărat omul lui Dumnezeu.
 - Dar cine este acest avă Arsenie? a intervenit un călugăr.
 - Cum nu știi?
 - Nu.
 - Păi se poate.
 - Vă rog să mă iertați.
 - Păi poți să știi că Ava Arsenie a fost în lume un aristocrat.
 - De unde este el?
 - Din Roma.
 - Din Roma?
 - Da.
 - Și cum a fost el aristocrat?
 - Ava Arsenie a fost mare demnitar la palatul imperial de la Constantinopol.
 - Și ce caută el aici în pustia Egiptului?
 - Ce căutăm toți.
 - Adică?
 - Mântuire.
 - Asta așa este.
 - Păi vezi.
 - Îmi vine greu să cred că el a părăsit purpura imperială pentru deșertul egiptean.
 - E bine uite că a făcut-o.
 - Dacă este așa înseamnă că este om cu viață sfântă.
 - Poate așa este.
 - Nu poate, sigur așa este.
 - Dar ce dovezi ale sfințeniei lui aveți?
 - Sunt mai multe.
 - Vă rog să îmi spuneți și mie una.
 - Bine o să îți spunem.
 - Vă ascult.
 - Se zice că un frate a voit să meargă la el la chilie.
 - Așa și?
 - Prin fereastră a putut să îl vadă pe Ava Arsenie la rugăciune.
 - Cu toții ne rugăm aici în pustie.
 - Așa este. Numai că atunci când se ruga Ava Arsenie era cuprins de foc.
 - De foc?
 - Ea, el se ruga stând în mijlocul unei pare de foc.
 - Înseamnă că este un sfânt.
 - Așa este.
- Auzind mai multe astfel de discuții un călugăr care era cuprins de demonul akediei a venit la Ava Arsenie.
- Binecuvântați Ava Arsenie.
 - Domnul fiul meu.
 - Să știți că avem venit la sfinția ta fiindcă am nevoie de ajutor.
 - Cu ce pot să îți fiu de folos.

¹²⁹John Mark Comer, *My name is hope: anxiety, depression and life after melancholy* (Graphe Publishing, 2011).

- Am nevoie de un sfat.
- Ce sfat?
- Vedeți părinte Arsenie sunt muncit de demonul tristeții.
- Înțeleg.
- Nu știu ce să fac.
- Și cum se manifestă această luptă?
- Cel mai mult prin gânduri.
- Ce fel de gânduri?
- Mă necăjesc gândurile zicându-mi: nu poți să postești, nici să lucrezi, deci măcar cercetează pe cei bolnavi; căci și acest lucru este dragoste.

- Înțeleg.
- Ce să fac?
- Îți spun eu ce să faci.
- Vă ascult.
- Mergi, mănâncă, bea, dormi și nu lucra; numai de la chilie nu te depărta.
- Dar de ce?
- Tu ești călugăr nu?
- Da sunt.
- Ei bine noi călugării am lepădat lumea și acum stăm în chilie.
- Și credeți că chilia mă va ajuta?
- Sunt sigur.
- De ce?
- Fiindcă știu că răbdarea în chilie îl aduce pe monah la rânduiala lui.
- Vă mulțumesc pentru sfat Ava Arsenie.
- Mergi cu Domnul înainte.
- Așa am să fac.

Se spune că acest călugăr a respectat sfatul Avei Arsenie și s-a izbăvit de gândurile akediei.¹³⁰

Avem mai sus o pildă care mai mult se potrivește călugărilor dar care nu trebuie să fie trecută total și definitiv cu vederea nici de noi. Aceasta fiindcă trebuie să știm că deși suntem:

- munciți
- și ispitiți

în mod diferit noi laicii față de călugări în cele din urmă este vorba de unul și același demon: demonul akediei. Demonul akediei prin urmare este unul care poate să apară melancolicilor ca unul care de fapt nu vrea să îi ducă la ruină ci mai mult să îi scoată la liman. Acest demon le poate spune melancolicilor că ei nu sunt ca restul lumii, că ei sunt speciali și că din acest motiv nu trebuie să se consume cu:

- a dialoga,
- a comunica,
- a socializa,
- avea relații de prietenie cu cei din jur.

Toate aceste lucruri fiindcă trebuie să știm că demonul akediei este unul care prin toate metodele îl ține captiv pe melancolic.¹³¹

Melancolia este o mare problemă nu numai a zilelor noastre ci de fapt a tuturor timpurilor. Din toate timpurile istoriei se poate vedea că au fost mai multe persoane melancolice. Modul lor de viață este unul:

- retras,

¹³⁰Patericul egiptean, (Alba Iulia, 1991).

¹³¹Sfântul Isaac Sirul vorba de obligația de a ajuta pe cei care au căzut: "pe cel care a suferit o cădere este bine să îl ridicăm în picioare nu să îl luăm în râs." Sunt mulți semeni de ai noștri care nu le place melancolia dar totuși au ajuns să cadă în ea. Ei bine lor trebuie să le arătăm:

- înțelegere,
- bunătate,
- afabilitate,
- și afecțiune.

Aceasta fiindcă lucrurile sunt destul de neprevăzute în această lume și următorii care am putea cade pradă demonului akediei am putea să fie chiar noi.

- solitar,
- izolat,
- singuratic.

Este cu adevărat un mare efort să ajungi să intri în inima unui melancolic. Este unul care se consideră un mare neînțeles și de multe ori tânjește la a fi acceptat așa cum este el. Sunt puțini melancolici care vor să se schimbe și sunt și mai puțini melancolici care își dau seama că există o mare probabilitate ca melancolia lor să aibă cauză pe demonul tristeții. Iată de ce orice melancolic este o persoană care este chemată la a combate acest demon al tristeții care poate să fie alungat. Prin Iisus și prin sfinți putem să alungăm pe acest demon și ne putem elibera de el. Totul este o problemă de:

- timp,
- voință,
- și exercițiu.

Realitatea ne demonstrează că cei mai mulți melancolici au putut în cele din urmă să iese biruitori peste melancolia lor. În acest sens cuvintele părintelui Ioan Iovan, un mare duhovnic din secolul al XX-lea sunt cât se poate de adevărate: "nu disperați, nu vă deznădăduiți, vă rog, că ce-i valabil astăzi, nu-i și mâine, poimâine, peste o lună sau peste un an. Nu vă descurajați! În toate privințele, cereți ajutor lui Dumnezeu și Maica Domnului nu va înceta să vă ajute!"¹³²

CONCLUZII

Demonul tristeții nu este din această lume. El este un demon care iese din iad și când are ocazia își face lucrarea lui nefastă în lumea noastră. Prin urmare nu trebuie să ne auto-iluzionăm: deși credem că noi oamenii suntem mari și tari se poate vedea că în fața lumii spirituale suntem vulnerabili. Cartea de față este un efort pe care l-am făcut pentru a îl face pe omul de azi să recurgă la înțelepciunea și la spiritualitatea veche creștin ortodoxă. Sunt mulți oamenii de azi care tind să creadă că toate poveștile creștin ortodox despre:

- îngeri
- și demoni

și războiul care există între ei nu sunt nimic mai mult decât simple

- mitologii
- basme
- și superstiții.

Se mai poate vorbi de mitologie, basm și superstiție când un om dintre semenii noștri fără de nici o explicație în prealabil ajunge să își curme zilele? Fără doar și poate că nu. Ceea ce s-a putut vedea și ceea ce este demn de luat în considerare în această carte este că sunt mai mulți care își curmă zilele la beție. Când este beat el consideră că a venit să își facă o socoteală ultimă cu Dumnezeu: omul ajunge să își curme zilele. Pentru cei care nu cred în îngeri și demoni, le ridicăm următoarea întrebare: cum se face că omul de azi poate vedea pe mai mulți că se sinucid și nu poate intervenii? Nu poate intervenii fiindcă în cazul lor avem de a face cu o putere mai mare. Este vorba de puterea demonică a demonului tristeții.¹³³

¹³²Raita Septimiu Fulgușor, "Părintele Ioan Iovan - un model omiletic contemporan", Lucrare de licență - Facultatea de Teologie Ortodoxă, Universitatea "1 decembrie 1918" Alba Iulia, 2013, p. 49.

¹³³Această carte nu vrea să sperie pe nimeni. Trebuie să fim convinși că în lumea noastră nu numai oamenii operăm ci și lumea nevăzută compusă din îngeri și diavoli. Ca oameni de multe ori ne vedem neputincioși în fața acestor forțe ale binelui și răului care acționează de multe ori independent de noi. Totuși, abordarea creștin ortodoxă ne spune că omul nu este total străin de aceste două forțe spirituale:

- îngerii binelui
- și demonii răului.

Aceasta fiindcă aceste forțe spirituale sunt unele care ne fac să fim cât se poate de conștienți că trebuie să stabilim de partea cu suntem: a îngerilor sau a diavolilor chiar dacă cei mai mulți dintre noi susținem că suntem de partea îngerilor de mai multe ori faptele noastre ne trădează:

- păcate,
- patimi,
- sau minciuni

sunt numai câteva dintre ele. Nu trebuie să avem numai o adeziune nominală față de înger ci și una practică prin faptele bune pe care le facem.

Cartea de față este o carte care este menită să ne facă conștienți că există duhuri rele care ne vor răul și moartea. Acest lucru aceste duhuri l-au făcut încă din primele zile ale umanității. Totuși, nu suntem singuri în această lume în fața duhurilor rele. Dumnezeu și îngerii Săi sunt de partea noastră. Iată de ce este bine să știm că cu Dumnezeu și cu îngerii vor reuși să învingem acest demon al tristeții (indiferent dacă numele lui este Abaddon sau Belfegor sau un alt nume). Aceasta fiindcă în ajutorul nostru sunt mai multe lucruri lăsate de Dumnezeu Tatăl pentru noi:

- harul Sfântului Duh,
- biserica,
- rugăciunea,
- postul,
- spovedania
- și împărtășania.

Toate aceste lucruri ne fac conștienți de războiul nevăzut pe care cu toții trebuie să îl ducem în stadiul acestei vieți și a al acestei lumi. Părintele Arsenie Papacioc de la Mănăstirea Techirghiol din România era cât se poate de concludent în acest sens: "am văzut oameni pe patul de moarte, care toți doreau să mai traiască o zi. Eu, care trăiam momentul lui, într-o oarecare măsură, îmi dădeam seama de starea lui disperată, că începuse să vadă ceea ce de fapt îi spusese Biserica: duhurile rele; pe urmă, procesul conștiinței și al poruncilor, grozave, dincolo de a face o comparație cu cea mai înaltă construcție filozofică." Înțelegem că sunt momente în viața noastră când ajungem să ne dăm seama că adevărul creștin ortodox este unul profund și deplin. Este fără doar și poate un lucru de care nu putem să scăpăm: războiul dintre îngeri și demoni.

1. În timp ce îngeri fac tot ceea ce le stă în putință să ne ducă în rai,
2. Diavolii fac tot ceea ce pot să ne ducă în iad.¹³⁴

Ce am arătat în rândurile acestei cărți este că sunt mai mulți oameni care iubesc lucrurile obișnuite:

- viața,
- familia,
- prietenii,
- cunoscuții,
- locul de muncă
- sau vecinii.

Toate aceste lucruri până când dintr-o dată simt că lucrurile se schimbă. Toate aceste lucruri care mai înainte le făceau plăcere nu le mai plac și nici nu le mai aduce nici o satisfacție. Cum și de ce, ei bine acești oameni nu au nici o explicație. Este ca și cum cineva ar fi intervenit și i-ar fi trezit dintr-un vis frumos și acum trebuie să se deștepte. Cei mai mulți nu bănuiesc să este vorba de un demon. Demonul tristeții sau demonul amiezii cum mai este numit este un demon care acționează:

- nevăzut,
- discret,
- manipulator,
- și nu pe față.

Omul simte cum lucrurile din viața lui se schimbă:

- familia îl plictisește,
- locul de muncă nu îi mai place,
- prietenii i se par inutile,
- și viața lui devine o monotonie.

Și ceea ce este și cel mai rău este că toate acestea i se pare ireversibile. Este ca și cum nu se mai poate întoarce la vechil lui mod de viață.¹³⁵

¹³⁴Valery Rees, *From Gabriel to Lucifer: a cultural history of angels* (I. B. Tauris, 2013).

¹³⁵Sfântul Ioan Casian avea mare dreptate când spunea că: "tristețea pe cel ce l-a cuprins, îl zdrobește sufletește, paralizând orice sânguință și dorință de mântuire." Este evident că trebuie să fim mult mai atenți cu această tristețe și să ne dăm seama dacă este una care vine:

- de la demoni,
- sau de la noi înșine.

Cuviosul Talasie Libianul definea tristețea ca fiind "lipsa plăcerii - fie a celui după Dumnezeu, fie a celei după lume." Este bine să știm că creștinismul ortodox nu promovează un fel de ură față de lume. În nici un caz. Creștinul ortodox știe că această lume este:

- creația lui Dumnezeu.
- și binecuvântarea lui Dumnezeu față de om.

Totuși sunt din ce în ce mai mulți cei care susțin că de fapt nu trebuie să avem nici un fel de iubire față de lume. Această viziune este una eretică și se numește encratism. Ecratiștii consideră că lumea este opera diavolului și nu a lui Dumnezeu. Deși lumea este într-o stare căzută Biserica Ortodoxă nu încetează să se roage pentru această lume. Ne rugăm pentru lume pentru ca Dumnezeu să o aducă pe calea cea bună. La fel de bine suntem conștienți că duhurile rele sunt și ele operative în această lume. Iată de ce în sens creștin ortodox când te confrunți cu tristețea și formele ei cele mai accentuate pe care l-am expus în această carte:

- depresia,
- deznădejdea
- și melancolia

ei bine nu este greșit dacă ajungi să fi:

- interesat,
- implicat,
- și absorbit

de problemele lumii din jur. Aceasta nu înseamnă că ești un om lumesc ci mai mult un om care caută pofta de a trăii.¹³⁶

Evagrie Ponticul nu avea nici o îndoială că există demoni care ne vor răul: "toti dracii (patimile - n.ns.) fac sufletul iubitor de plăceri, numai dracul întristării nu primește să facă aceasta, ...uscând prin întristare orice plăcere a sufletului". Aceasta ne face să ne dăm seama că demonul tristeții este unul greu de suportat. Aceasta fiindcă scopul lui este:

- să ne stoarcă de vlagă,
- să ne facă să nu ne mai bucurăm de viață,
- să vedem totul în negru,
- să avem o stare de disconfort sufletesc permanent,
- să fim fără de nici o plăcere.

Este clar că un asemenea demon nu este numai periculos ci la fel de bine letal. Acesta fiindcă după cum am spus scopul lui este să îl posede pe om pentru a îl face să se sinucidă. Nu știm dacă iubirea lui Dumnezeu trece peste sinucidere din moment ce Biserica Creștin Ortodoxă acceptă rugăciunea pentru sinucigași (deși ei nu pot fi pomeniți la slujbele Bisericii). Totuși, trebuie să ținem cont și de lucrarea acestui demon.

Din cele mai vechi vremuri ortodoxia a considerat tristețea și mai ales deprimarea ca un păcat. Este adevărat că nu noi suntem autorii exclusivi ai tristeții ci demonul deprimării. Totuși, acest demon nu poate acționa fără de o anumită:

- participare,
- implicare
- și complicitate

din partea noastră.¹³⁷

Am arătat în rândurile acestei cărți că deprimarea este o boală a sufletului. Este în sufletul nostru unde trebuie să găsim cauzele pentru deprimare. Sfântul Ioan Casian în secolul al IV-lea s-a exprimat cât se poate de

¹³⁶Robert, G. Solomon, *Spirituality for the skeptic: the thoughtfull love of life* (Oxford, 2006).

¹³⁷Cum se poate una ca asta? Sunt mai multe lucruri pe care trebuie să le luăm în considerare. Sunt mulți care nu vor să își exerseze

- credința în Dumnezeu,
- iubirea față de semenii,
- răbdarea cu situațiile disperate,
- sau cunoașterea de sine.

Ei bine iată că cine demonul tristeții la noi și ne găsește nepregătiți și neîntăriți în credință. Fără doar și poate că el va lua avantaj de această situație. Sunt oameni care mai tot timpul sunt veseli și bucuroși pentru ca la un moment dat să auzim că s-au sinucis. Aceasta fiindcă bucuria și veselia lor era numai una aparentă. Ei au ajuns la această stare cu complicitatea propriei lor persoane fiindcă nu au luat măsurile necesare pentru a se comporta după cum au simțit. Dacă ne uităm în mas media vom vedea mai multe cazuri de acest fel: oameni obișnuiți pentru care viața decurgea normal ajung dintr-o dată să se sinucidă. De ce? Fiindcă în inima lor au lăsat acest demon al tristeții să ne instaleze și nu au spus nimănui de aceasta.

bine: “ca molia pentru veșminte și caria pentru lemn, așa este de vătămătoare tristețea pentru sufletul omului.” Trăim într-o lume care pune mare accept pe trup și pe poftele lui oamenii ajung la depresie și tristețe fără să își dea seama și fără să știe cum aceste lucruri au ajuns să îi domine. La ce bun un trup sănătos cu un suflet mâncat de caria tristeții și a deprimării? Iată de ce în paginile acestei cărți am pus în evidență adevărul ortodoxă că omul trebuie să găsească o balanță între:

- suflet

- și trup.

De ce? Fiindcă există două extreme:

- a fi preocupat prea mult de trup în defavoarea sufletului,

- a fi preocupat prea mult de suflet în defavoarea trupului.

Ambele aceste extreme trebuie să fie evitate. Aceasta fiindcă ele nu pot să ne facă mai bine și nici nu ne pot duce la mântuire.¹³⁸

Ava Iosif Hazzaya a fost un părinte sirian care a fost și el luptat de demonul tristeții.

- Ava Iosif binecuvâнтаți, a început un ucenic.

- Domnul fiul meu.

- Și cum mai sunteți avă?

- Bine fiul meu.

- Să știți că vrea să vă întreb un lucru.

- Ce anume?

- Există un demon al tristeții?

- Așa este.

- Deci nu sunt minciuni?

- Nu, nici vorbă.

- Este acest demon al tristeții așa de rău cum se spune?

- Da fiul meu.

- Dar de ce?

- Fiindcă aceasta este natura demonilor.

- Origen era de părere că demonii se vor întoarce la Dumnezeu.

- Greșit.

- Așa și cred eu.

- Mai poate să se întoarcă la Dumnezeu un demon care a dus mai multe suflete la sinucidere?

- Nu, nu cred.

- Evident.

- Dar de ce lasă Dumnezeu să vină peste noi acest demon?

- În mare să știți că acest lucru nu este adevărat.

- De ce?

- De cele mai multe ori noi dăm drepturi acestui demon să vină peste noi.

- Cum?

- Prin păcatele pe care le facem.

- Cum așa?

- Nu este păcatul o încălcare a voii lui Dumnezeu?

- Așa este.

- Și atunci dacă noi facem cele potrivnice voii lui Dumnezeu nu dă noi drepturi demonilor să vină la noi?

- Poate.

- Nu poate așa este.

- Nu cred că înțeleg bine.

- Nu înțelegi atunci de ce Adam și Eva au căzut în păcat.

- Asta o știu.

- Dumnezeu le-a spus că dacă vor cunoaște diferența dintre bine și rău vor muri.

- Și așa s-a întâmplat.

- Da. Cuvintele demonului că vor devenii ca Dumnezeu au fost doar o minciună.

¹³⁸Efrem Filotheitul, *Povești părintești* (București, 2015).

- Și Ava Iosif ați simțit vreodată acest demon al tristeții?
- Să fiu sincer da.
- Și cum a fost?
- Nu vrei să știi.
- Ba da, aș vrea să știu.
- Bine îți voi spune.
- Vă ascult.
- Nu îți voi spune despre mine dar îți voi spune despre o persoană pe care am cunoscut-o.
- Continuați.
- Acest călugăr stătea în chilie și dintr-o dată acest demon al tristeții a venit peste el.
- L-a putut vedea?
- Nu dar și-a dat seama că este el fiindcă din cauza lui nu se putea ruga nici noaptea și nici ziua.
- Și ce s-a întâmplat?
- Călugărul a rămas la pământ timp de o săptămână.
- O săptămână?
- În tot acest timp a încercat să își ridice mintea la Dumnezeu dar nu a reușit.
- Demonul nu l-a lăsat.
- Da. I-a adus în minte tot felul de necurății și deșertăciuni.
- O săptămână întreagă?
- Da.
- Atunci după o săptămână călugărul a început să deznădăjduiască.
- Cum?
- Au început să îi vină gânduri ca acesta: nu se mai merită să trăiesc. Mai bine să mor.
- Chiar așa?
- Acest demon a început să îl facă să se simtă inutil. Demonul îi spunea: nu fac decât să lenevesc și să gândesc deșert.
- Și ce a urmat?
- Călugărul și-a spus: voi pleca din mănăstire și mă voi întoarce în lume.
- Era gata să renunțe la luptă?
- Da.
- Și a plecat în lume?
- Când era pe punctul de a pleca în lume dintr-o dată i-a venit un gând salvator:
- Stai în mănăstire și la fiecare oră de rugăciune rostește Psalmul 116.
- A venit acest gând de la Dumnezeu?
- Da.
- Și a avut efect?
- Da.
- Cum?
- Făcând așa demonul tristeții s-a depărtat de la el.
- Frumoasă poveste.
- Da, are un final fericit.
- Așa este.
- Deci vezi cu multă nevoință demonul tristeții poate să fie învins.
- Acum sunt singur de asta.
- Mă bucur.
- Binecuvântați avă Iosif.
- Domnul fiul meu.¹³⁹

Această întâmplare din asceza și mistica creștin ortodoxă ne spune că cu adevărat demonul tristeții nu este o imaginație morbidă a unor călugări retrași din ură fără de lume în pustie. Ci mai mult decât orice se poate să ne dăm seama că acest demon este activ și lucrător în lumea noastră. Trebuie să ascultăm mai mult pe sfinții părinți ai creștinismului ortodox fiindcă ei au fost unii care ne-au spus adevărul. Deși nu poate să fie văzut acest demon

¹³⁹Avva Iosif Hazzaya, *Scrieri dubovnicești* (Editura Sfântul Nectarie, 2019).

al tristeții ei bine el a fost simțit de mai mulți nevoitori creștin ortodocși. Am văzut din întâmplarea de mai sus că acest demon al tristeții l-a ținut la pământ pe acest călugăr din Siria timp de o săptămână. Este ca și cum acest călugăr a fost paralizat și nu se mai putea mișca. Sfântul Ioan Casian era cât se poate de concludent în acest sens când spunea că tristețea se manifestă ca fiind: “morocănoasă, fără răbdare, neîndurătoare, pizmașă, de o stearpă amărăciune și de o dureroasă disperare. Pe cel ce l-a cuprins, ea îl zdrobește sufletește, paralizându-i orice dorință de mântuire, căci este fără noimă.” Sfântul Ioan Casian ne spune care este implicația pe termen lung a demonului tristeții fiindcă dacă:

- viața nu are sens,
- viața nu se merită trăită,
- totul este plictisitor în jur,
- melancolia este o stare naturală a omului
- și deznădejdea este cât se poate de obișnuită

ei bine nici mântuirea nu mai contează. În Vechiul Testament înțeleptul Isus Sirah spunea cât se poate de concludent că: “pe mulți i-a omorât întristarea” (Isus Sirah 30, 24). Să vină acest sentiment al tristeții așa de puternic că ajunge să îl facă pe om să se sinucidă? Fără doar și poate că nu. Doar că în spatele acestui sentiment al tristeții:

- se ascunde,
- se maschează,
- se pitește
- și se camuflează

demonul tristeții. În rândurile acestei cărți am voit să dăm pe față acest demon și să facem pe cât mai mulți conștienți de lucrarea lui malefică și de metodele de a ne proteja contra lui.¹⁴⁰

¹⁴⁰Ciprian Iulian Toroczka, *Misiunea Bisericii Ortodoxe, ieri și azi* (Editura Agnos, 2019).